

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



ЗАТВЕРДЖУЮ

професор з науково-педагогічної роботи ХНУ

Віктор ЛОПАТОВСЬКИЙ

серпень 2024р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**Методика навчання основ здоров'я**  
 Назва дисципліни

*Призначення Робочої програми* для освітніх програм різних спеціальностей  
*Рівень вищої освіти* перший (бакалаврський)  
*Мова навчання* українська  
*Обсяг дисципліни* 4 кредити ЄКТС  
*Статус дисципліни* вибіркова  
*Факультет* здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
*Кафедра* теорії і методики фізичного виховання і спорту

Форма навчання	Семестр	Обсяг дисципліни Кредити ЄКТС	Кількість годин							Вид семестрового контролю			
			Аудиторні заняття						Самостійна робота, у т.ч. ПРС	Курсовий проєкт	Курсова робота	Залік	Іспит
			Разом	Лекцій	Лабораторні роботи	Практичні заняття	Семінарські заняття						
Денна	Осінній (3, 5, 7)	4,0	120	34	-	17	-	69	-	-	+	-	

Робоча програма складена на основі освітніх програм підготовки бакалаврів та стандартів вищої освіти

Робоча програма складена Гнатчук Ярослав к.фіз.вих.та спорту, доцент Ярослав Гнатчук  
 Підпис Вчений ступінь, звання, ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Схвалено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту

Протокол №1 від 29 серпня 2024 р. Зав. кафедри Солтик Олександр  
 Підпис ім'я, ПРІЗВИЩЕ

## 2. Пояснювальна записка

Дисципліна «Методика навчання основ здоров'я» є однією із вибіркових дисциплін загальної підготовки і займає провідне місце у підготовці фахівців освітнього рівня «Бакалавр» за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт. Будь-який фахівець повинен знати і чітко розуміти, як реалізується навчальний процес з методики навчання основ здоров'я. Вивчення дисципліни у процесі загальної підготовки фахівців має важливе значення.

**Мета дисципліни:** формування особистості фахівця, який володіє основним комплексом здоров'я збережувальних умінь і навичок, вміє визначати рівень рухової активності, сформовані навички розвитку фізичних якостей, уміння визначати рівень здоров'я. формування особистості фахівця, здатного вирішувати типові та складні завдання при оволодінні теоретичними знаннями та практичними навичками бакалаврів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», що необхідні для здійснення навчального процесу.

**Предмет дисципліни:** Формування знань з основ здорового способу життя. Розвиток фізичних якостей. Організація різних видів рухової активності. Індивідуальне здоров'я і резерви здоров'я людини, а також здоровий спосіб життя. Формування постави та виховання морально-вольових якостей майбутніх фахівців.

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

**Результати навчання** Студент, який успішно завершив вивчення дисципліни, повинен: знати правила безпеки під час занять різними видами рухової активності; основні види фізичних якостей, методи їх розвитку і способи їх оцінювання; основи здорового способу життя і правила організації оптимальної рухової активності; особливості професійно-прикладної фізичної підготовки. Розуміти загально-дидактичні і спеціальні принципи навчання фізичного виховання і розвитку фізичних якостей. Організувати і планувати раціональну рухову діяльність. Визначати шкідливі і несприятливі для здоров'я умови занять фізичними вправами. Здійснювати профілактику травматизму під час самостійних занять фізичними вправами. Здійснювати самоконтроль рівня фізичної підготовленості і рівня стану здоров'я. Використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

**Принципи.** Проведення занять з методики навчання основ здоров'я у закладі вищої освіти ґрунтується на:

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

#### **Засоби і методи методики навчання основ здоров'я.**

У процесі методики навчання основ здоров'я у закладі вищої освіти використовуються традиційні і нетрадиційні засоби і методи фізкультурної освіти, фізичного удосконалення та основ здоров'я .

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

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

**Зміст навчальної дисципліни:** Поняття про поняття про методику навчання основам здоров'я. Основи здорового харчування. Нетрадиційні засоби та методи оздоровлення. Поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовленість. Фізичні якості та їх розвиток засобами фізичного виховання. Розвиток швидкості, сили, спритності, гнучкості, витривалості та координації.

### **3. Структура і зміст робочої програми навчальної дисципліни**

#### **3.1. Структура залікових кредитів дисципліни**

Назва теми	Кількість годин, відведених на:		
	лекції	практичні заняття	самостійну роботу
<b>Тема 1.</b> 1.Формування постави та склепіння стопи, попередження порушень. 2. Особиста гігієна: догляд за шкірою, ротовою порожниною. Попередження порушень гостроти зору.	1	2	4

<b>Тема 2.</b> 1. Валеологічні основи росту та розвитку організму. 2. Визначення та самоконтроль фізичного здоров'я	1	2	4
<b>Тема 3.</b> 1.Оздоровчі фізичні вправи, їх значення .2. Загартування і його вплив на здоров'я;	1	2	4
<b>Тема 4.</b> 1. Фізична культура як профілактика розвитку гіподинамічного синдрому. 2. Необхідний рівень фізичного навантаження, його критерії.	1	2	4
<b>Тема 5.</b> 1. Добова норма рухової активності людей різного віку. Формування та корекція постави. 2. Визначення соматичного рівня здоров'я, складання "Паспорту здоров'я", моделювання плану самовиховання та фізичного самоудосконалення.	1	2	4
<b>Тема 6.</b> Формування, збереження, зміцнення, відтворення здоров'я. 2. Складання індивідуальних оздоровчих програм.	1	2	4
<b>Тема 7.</b> Оздоровчі фізичні вправи у розвитку людини. 2. Біоритми і здоров'я, основи раціонального режиму дня.	1	2	4
<b>Тема 8.</b> Значення раціону харчування. Вимоги до раціону харчування. 2. Оздоровчі дієти та їх значення.	1	2	4
<b>Тема 9.</b> Харчування і здоров'я. Критерії раціонального харчування: енергетичний – калорійна цінність продуктів харчування; критерій наявності в їжі «баластних» речовин; режим харчування.	1	2	4
<b>Тема 10.</b> Вітаміни та мінеральні речовини, їх значення для нормального функціонування організму людини.	1	2	4
<b>Тема 11.</b> Незбалансоване харчування як причина порушень обміну речовин.	1	2	4
<b>Тема 12.</b> Проблеми йодної недостатності та шляхи її подолання.	1	2	4

<b>Тема 13.</b> Недостатнє харчування та його наслідки: дистрофія, зниження темпів росту, затримка статевого дозрівання.	1	2	4
<b>Тема 14.</b> Моніторинг стану здоров'я. 1.Моніторинг стану здоров'я. 2.Комплексне обстеження під час занять різними видами фізичних вправ.	1	2	4
<b>Тема 15.</b> Інтегральна оцінка та компоненти здоров'я. 1.Здоров'я і хвороба. 2.Перехідні стани. 3.Кількісна оцінка рівня фізичного здоров'я. 4.Діагностика здоров'я за прямими показниками.	1	2	4
<b>Тема 16.</b> Функціональні проби в діагностиці стану здоров'я. 1.Роль та значення функціональних проб у спортивній медицині. 2.Вимоги до функціональних проб. 3. Покази і протипокази до проведення функціональних проб. 4.Класифікація функціональних проб.	1	2	4
<b>Тема 17.</b> Контроль і самоконтроль, самостійна фізична підготовка. 1.Контроль і самоконтроль стану стану здоров'я. 2.Методика побудови занять для самостійної фізичної підготовки. 3.Оздоровчі методики занять в неурочний час.	1	2	5
<b>Разом за 1 семестр:</b>	17	34	69

### 3.2. Програма навчальної дисципліни

#### 3.2.1. Зміст лекційного курсу

Назва тем лекційних занять	Кількість годин
<b>Тема 1.</b> 1.Формування постави та склепіння стопи, попередження порушень. 2. Особиста гігієна: догляд за шкірою, ротовою порожниною. Попередження порушень гостроти зору. Література [1, 3, 10].	1

<p><b>Тема 2.</b> 1. Валеологічні основи росту та розвитку організму. 2. Визначення та самоконтроль фізичного здоров'я Література [2, 5, 9].</p>	1
<p><b>Тема 3.</b> 1.Оздоровчі фізичні вправи, їх значення .2. Загартування і його вплив на здоров'я. Література [1, 3, 10].</p>	1
<p><b>Тема 4.</b> 1. Фізична культура як профілактика розвитку гіподинамічного синдрому. 2. Необхідний рівень фізичнонавантаження, його критерії. Література [1, 3, 10].</p>	1
<p><b>Тема 5.</b> 1. Добова норма рухової активності людей різного віку. Формування та корекція постави. 2. Визначення соматичного рівня здоров'я, складання "Паспорту здоров'я", моделювання плану самовиховання та фізичного самоудосконалення. Література [3, 8, 19].</p>	1
<p><b>Тема 6.</b> Формування, збереження, зміцнення, відтворення здоров'я. 2. Складання індивідуальних оздоровчих програм. Література [1, 3, 10].</p>	1
<p><b>Тема 7.</b> Оздоровчі фізичні вправи у розвитку людини. 2. Біоритми і здоров'я, основи раціонального режиму дня. Література [4, 7, 10].</p>	1
<p><b>Тема 8.</b> Значення раціону харчування. Вимоги до раціону харчування. 2. Оздоровчі дієти та їх значення. Література [2, 5, 9].</p>	1
<p><b>Тема 9.</b> Харчування і здоров'я. Критерії раціонального харчування: енергетичний – калорійна цінність продуктів харчування; критерій наявності в їжі «баластних» речовин; режим харчування. Література [1, 5, 7].</p>	1
<p><b>Тема 10.</b> Вітаміни та мінеральні речовини, їх значення для нормального функціонування організму людини. Література [2, 5, 9].</p>	1
<p><b>Тема 11.</b> Незбалансоване харчування як причина порушень обміну речовин. Література [3, 8, 19].</p>	1
<p><b>Тема 12.</b> Проблеми йодної недостатності та шляхи її подолання. Література [1, 5, 7].</p>	1
<p><b>Тема 13.</b> Недостатнє харчування та його наслідки: дистрофія, зниження темпів росту, затримка статевого дозрівання. Література [1, 5, 7].</p>	1
<p><b>Тема 14.</b> Моніторинг стану здоров'я. 1.Моніторинг стану здоров'я. 2.Комплексне обстеження під час занять різними видами фізичних вправ. Література [4, 7, 10].</p>	1
<p><b>Тема 15.</b> Інтегральна оцінка та компоненти здоров'я. 1.Здоров'я і хвороба. 2.Перехідні стани. 3.Кількісна оцінка рівня фізичного здоров'я. 4.Діагностика здоров'я за прямими показниками. Література [4, 7, 10].</p>	1

<p><b>Тема 16.</b> Функціональні проби в діагностиці стану здоров'я.</p> <p>1. Роль та значення функціональних проб у спортивній медицині.</p> <p>2. Вимоги до функціональних проб.</p> <p>3. Покази і протипокази до проведення функціональних проб.</p> <p>4. Класифікація функціональних проб.</p> <p>Література [3, 8, 19].</p>	1
<p><b>Тема 17.</b> Контроль і самоконтроль, самостійна фізична підготовка.</p> <p>1. Контроль і самоконтроль стану стану здоров'я.</p> <p>2. Методика побудови занять для самостійної фізичної підготовки.</p> <p>3. Оздоровчі методики занять в неурочний час.</p> <p>Література [3, 8, 19].</p>	1
<b>Разом за семестр:</b>	17

### 3.2.2 Зміст практичних занять

Тем практичних занять	Кількість годин
<p><b>Тема 1.</b> 1. Формування постави та склепіння стопи, попередження порушень.</p> <p>2. Особиста гігієна: догляд за шкірою, ротовою порожниною. Попередження порушень гостроти зору.</p> <p>Література [1, 3, 10].</p>	2
<p><b>Тема 2.</b> 1. Валеологічні основи росту та розвитку організму.</p> <p>2. Визначення та самоконтроль фізичного здоров'я</p> <p>Література [2, 5, 9].</p>	2
<p><b>Тема 3.</b> 1. Оздоровчі фізичні вправи, їх значення .2. Загартування і його вплив на здоров'я.</p> <p>Література [1, 3, 10].</p>	2
<p><b>Тема 4.</b> 1. Фізична культура як профілактика розвитку гіподинамічного синдрому.</p> <p>2. Необхідний рівень фізичного навантаження, його критерії.</p> <p>Література [1, 3, 10].</p>	2
<p><b>Тема 5.</b> 1. Добова норма рухової активності людей різного віку. Формування та корекція постави.</p> <p>2. Визначення соматичного рівня здоров'я, складання "Паспорту здоров'я", моделювання плану самовиховання та фізичного самоудосконалення.</p> <p>Література [3, 8, 19].</p>	2
<p><b>Тема 6.</b> Формування, збереження, зміцнення, відтворення здоров'я.</p> <p>2. Складання індивідуальних оздоровчих програм.</p> <p>Література [1, 3, 10].</p>	2
<p><b>Тема 7.</b> Оздоровчі фізичні вправи у розвитку людини.</p> <p>2. Біоритми і здоров'я, основи раціонального режиму дня.</p> <p>Література [4, 7, 10].</p>	2
<p><b>Тема 8.</b> Значення раціону харчування. Вимоги до раціону харчування.</p> <p>2. Оздоровчі дієти та їх значення.</p> <p>Література [2, 5, 9].</p>	2
<p><b>Тема 9.</b> Харчування і здоров'я. Критерії раціонального харчування: енергетичний – калорійна цінність продуктів харчування; критерій наявності в їжі «баластних» речовин; режим харчування.</p>	2

Література [1, 5, 7].	
<b>Тема 10.</b> Вітаміни та мінеральні речовини, їх значення для нормального функціонування організму людини. Література [2, 5, 9].	2
<b>Тема 11.</b> Незбалансоване харчування як причина порушень обміну речовин. Література [3, 8, 19].	2
<b>Тема 12.</b> Проблеми йодної недостатності та шляхи її подолання. Література [1, 5, 7].	2
<b>Тема 13.</b> Недостатнє харчування та його наслідки: дистрофія, зниження темпів росту, затримка статевого дозрівання. Література [1, 5, 7].	2
<b>Тема 14.</b> Моніторинг стану здоров'я. 1.Моніторинг стану здоров'я. 2.Комплексне обстеження під час занять різними видами фізичних вправ. Література [4, 7, 10].	2
<b>Тема 15.</b> Інтегральна оцінка та компоненти здоров'я. 1.Здоров'я і хвороба. 2.Перехідні стани. 3.Кількісна оцінка рівня фізичного здоров'я. 4.Діагностика здоров'я за прямими показниками. Література [4, 7, 10].	2
<b>Тема 16.</b> Функціональні проби в діагностиці стану здоров'я. 1.Роль та значення функціональних проб у спортивній медицині. 2.Вимоги до функціональних проб. 3. Покази і протипокази до проведення функціональних проб. 4.Класифікація функціональних проб. Література [3, 8, 19].	2
<b>Тема 17.</b> Контроль і самоконтроль, самостійна фізична підготовка. 1.Контроль і самоконтроль стану стану здоров'я. 2.Методика побудови занять для самостійної фізичної підготовки. 3.Оздоровчі методики занять в неурочний час. Література [3, 8, 19].	2
<b>Разом за семестр:</b>	34

### 3.2.3 Зміст самостійної роботи

Самостійна робота студентів полягає у систематичному опрацюванні програмного матеріалу з відповідних джерел інформації, підготовці до виконання і захисту практичних робіт, вивченню нового теоретичного матеріалу, тестування з теоретичного матеріалу, підготовки до задачі заліку.

Зміст самостійних занять	Кількість годин
<b>Тема 1.</b> 1.Формування постави та склепіння стопи, попередження порушень. 2. Особиста гігієна: догляд за шкірою, ротовою порожниною. Попередження порушень гостроти зору. Література [1, 3, 10].	4



<p><b>Тема 2.</b> 1. Валеологічні основи росту та розвитку організму. 2. Визначення та самоконтроль фізичного здоров'я Література [2, 5, 9].</p>	4
<p><b>Тема 3.</b> 1.Оздоровчі фізичні вправи, їх значення .2. Загартування і його вплив на здоров'я. Література [1, 3, 10].</p>	4
<p><b>Тема 4.</b> 1. Фізична культура як профілактика розвитку гіподинамічного синдрому. 2. Необхідний рівень фізичнонавантаження, його критерії. Література [1, 3, 10].</p>	4
<p><b>Тема 5.</b> 1. Добова норма рухової активності людей різного віку. Формування та корекція постави. 2. Визначення соматичного рівня здоров'я, складання "Паспорту здоров'я", моделювання плану самовиховання та фізичного самоудосконалення. Література [3, 8, 19].</p>	4
<p><b>Тема 6.</b> Формування, збереження, зміцнення, відтворення здоров'я. 2. Складання індивідуальних оздоровчих програм. Література [1, 3, 10].</p>	4
<p><b>Тема 7.</b> Оздоровчі фізичні вправи у розвитку людини. 2. Біоритми і здоров'я, основи раціонального режиму дня. Література [4, 7, 10].</p>	4
<p><b>Тема 8.</b> Значення раціону харчування. Вимоги до раціону харчування. 2. Оздоровчі дієти та їх значення. Література [2, 5, 9].</p>	4
<p><b>Тема 9.</b> Харчування і здоров'я. Критерії раціонального харчування: енергетичний – калорійна цінність продуктів харчування; критерій наявності в їжі «баластних» речовин; режим харчування. Література [1, 5, 7].</p>	4
<p><b>Тема 10.</b> Вітаміни та мінеральні речовини, їх значення для нормального функціонування організму людини. Література [2, 5, 9].</p>	4
<p><b>Тема 11.</b> Незбалансоване харчування як причина порушень обміну речовин. Література [3, 8, 19].</p>	4
<p><b>Тема 12.</b> Проблеми йодної недостатності та шляхи її подолання. Література [1, 5, 7].</p>	4
<p><b>Тема 13.</b> Недостатнє харчування та його наслідки: дистрофія, зниження темпів росту, затримка статевого дозрівання. Література [1, 5, 7].</p>	4
<p><b>Тема 14.</b> Моніторинг стану здоров'я. 1.Моніторинг стану здоров'я. 2.Комплексне обстеження під час занять різними видами фізичних вправ. Література [4, 7, 10].</p>	4
<p><b>Тема 15.</b> Інтегральна оцінка та компоненти здоров'я. 1.Здоров'я і хвороба. 2.Перехідні стани. 3.Кількісна оцінка рівня фізичного здоров'я. 4.Діагностика здоров'я за прямими показниками. Література [4, 7, 10].</p>	4

<b>Тема 16.</b> Функціональні проби в діагностиці стану здоров'я. 1. Роль та значення функціональних проб у спортивній медицині. 2. Вимоги до функціональних проб. 3. Покази і протипокази до проведення функціональних проб. 4. Класифікація функціональних проб. Література [3, 8, 19].	4
<b>Тема 17.</b> Контроль і самоконтроль, самостійна фізична підготовка. 1. Контроль і самоконтроль стану стану здоров'я. 2. Методика побудови занять для самостійної фізичної підготовки. 3. Оздоровчі методики занять в неурочний час. Література [3, 8, 19].	4
<b>Разом за семестр:</b>	69

#### 4. Технології та методи навчання

Процес навчання з дисципліни ґрунтується на використанні традиційних та сучасних технологій, зокрема: лекції (з використанням проблемного навчання); практичні заняття; самостійна робота (робота з літературними джерелами, використання систем Moodle). Методи викладання словесні (розповідь, бесіда, пояснення); практичні (дискусії); наочні (ілюстрування навчального матеріалу, показ слайдів).

Навчальна робота проводиться у формі лекцій, практичних занять та самостійної роботи. На лекціях подається основний програмний матеріал, який становить основу підготовки майбутнього спеціаліста. Даються головні відомості та рекомендації щодо виконання практичних завдань.

На практичних заняттях поглиблюються знання з основних питань, висвітлених на лекціях, і перевіряються знання студентів, отриманих на лекціях та в процесі самостійної роботи студента.

Самостійна робота студентів складається: закріплення пройденого матеріалу, з опрацювання рекомендованої літератури.

#### 5. Методи контролю.

Оцінювання академічних досягнень студента здійснюється відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». Кожний вид роботи з дисципліни оцінюється за інституційною чотирибальною шкалою. Методи контролю і оцінювання навчальних досягнень усне опитування, письмова творча робота, самоконтроль

Семестрова підсумкова оцінка визначається як середньозважена з усіх видів навчальної роботи, виконаних і зданих позитивно з урахуванням коефіцієнта вагомості.

Оцінювання знань студентів здійснюється за такими критеріями:

Оцінка за інституційною шкалою	Узагальнений критерій
Відмінно	Студент глибоко і у повному обсязі опанував зміст навчального матеріалу, легко в ньому орієнтується і вміло використовує понятійний апарат; уміє пов'язувати теорію з практикою, вирішувати практичні завдання, впевнено висловлювати і обґрунтовувати свої судження. Відмінна оцінка передбачає, логічний виклад відповіді державною мовою (в усній або у письмовій формі), демонструє якісне оформлення роботи і володіння

	спеціальними інструментами. Студент не вагається при видозміні запитання, вмє робити детальні та узагальнюючі висновки. При відповіді допустив дві–три несуттєві похибки.
Добре	Студент виявив повне засвоєння навчального матеріалу, володіє понятійним апаратом і фаховою термінологією, орієнтується у вивченому матеріалі; свідомо використовує теоретичні знання для вирішення практичних задач; виклад відповіді грамотний, але у змісті і формі відповіді можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання закономірностей тощо. Відповідь студента будується на основі самостійного мислення. Студент у відповіді допустив дві–три несуттєві помилки.
Задовільно	Студент виявив знання основного програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та практичної діяльності за професією, справляється з виконанням практичних завдань, передбачених програмою. Як правило, відповідь студента будується на рівні репродуктивного мислення, студент має слабкі знання структури курсу, допускає неточності і суттєві помилки у відповіді, вагається при відповіді на видозмінене запитання. Разом з тим, набув навичок, необхідних для виконання нескладних практичних завдань, які відповідають мінімальним критеріям оцінювання і володіє знаннями, що дозволяють йому під керівництвом викладача усунути неточності у відповіді.
Незадовільно	Студент виявив розрізнені, безсистемні знання, не вмє виділяти головне і другорядне, допускається помилок у визначенні понять, перекручує їх зміст, хаотично і невпевнено викладає матеріал, не може використовувати знання при вирішенні практичних завдань. Як правило, оцінка "незадовільно" виставляється студенту, який не може продовжити навчання без додаткової роботи з вивчення дисципліни.

Поточний контроль здійснюється під час проведення аудиторних занять. Під час контролю визначається рівень засвоєння теоретичного матеріалу дисципліни. Оцінку відмінно за практичну роботу студенти отримують за виконанні усі передбачені навчальною програмою навчальні завдання.

Під час семестрового контролю враховуються результати здачі усіх видів робіт згідно із структурою залікових кредитів.

Для переходу від вітчизняної оцінки до оцінки за шкалою ECTS необхідно знайти середньоарифметичну оцінку за вітчизняною шкалою, помножити її на відповідний ваговий коефіцієнт і, додавши всі складові, отримаємо суму балів, які визначають конкретну оцінку ECTS.

#### Перехід від інституційної шкали оцінювання до європейської (ECTS)

Оцінка ECTS	Бали	Вітчизняна оцінка	
A	4,75-5,00	5	ВІДМІННО – глибоке і повне опанування навчального матеріалу і виявлення відповідних умінь та навичок
B	4,25-4,74	4	ДОБРЕ – повне знання навчального матеріалу з кількома незначними помилками

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

Залік виставляється при отриманні студентом з дисципліни від 3,00 до 5,00 балів. При цьому за інституційною шкалою ставиться „зараховано”, а за шкалою ECTS – оцінка, що відповідає набраній студентом кількості балів.

#### Оцінка знань студентів денної форми навчання за ваговим коефіцієнтом

1 семестр					
Тестовий контроль (Теоретична підготовка)		Тестовий контроль (Теоретична підготовка)		Самостійна робота	Семестровий контроль
TK1	TK2	TK3	TK4	-	-
0,25	0,25	0,25	0,25	-	-

### ОРИЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ

#### Тестового контролю ТК-1

1. Поняття про фізичну культуру та основи здоров'я.
2. Що таке фізична культура?
3. Показники здоров'я та їх елементи.
4. Вимірювання показників здоров'я.
5. Стиль (спосіб) життя сучасної людини.
6. Здоровий спосіб життя та його компоненти.
7. Фактори, що впливають на становлення стилю життя людини.
8. Фактори, що впливають на здоров'я дорослих людей.
9. Фактори способу життя та здорові звички.
10. Рухова активність та її види.
11. Біологічні потреби організму в руховій активності.
12. Норми рухової активності для дітей і підлітків та людей різних вікових груп
13. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність та її класифікація.

14. Зміст і організація різних видів фізкультурно-оздоровчих занять.
15. Методика побудови оздоровчого тренування.
16. Сутність спортивних і рухливих ігор.

#### **Тестового контролю ТК-2**

1. Компоненти ігрових видів рекреаційної рухової активності.
2. Елементи ігрових видів рекреації, які необхідні для оздоровлення.
3. Дозування фізичних навантажень під час оздоровчих занять.
4. Фактори та характеристика впливу фізичної культури на організм людини.
5. Техніка безпеки на заняттях з фізичної культури та основ здоров'я.
6. Гігієна на заняттях з фізичної культури та основ здоров'я.
7. Основи здорового харчування.
8. Організація заняття з фізичної культури та основ здоров'я.
9. Поняття про фізичний розвиток.
10. Поняття про фізичну підготовку.
11. Сила як фізична якість людини.
12. Витривалість як фізична якість людини.
13. Швидкість як фізична якість людини.
14. Гнучкість як фізична якість людини.
15. Спритність як фізична якість людини.
16. Швидко-силова фізична якість людини.
17. Координація як фізична якість людини.

#### **Тестового контролю ТК-3**

1. Як Ви розумієте поняття здоров'я.
2. Що таке рухова активність?
3. Охарактеризуйте чотири фактори впливу фізичного навантаження на організм.
4. Охарактеризуйте відомі Вам методи визначення рухової активності.
5. В якому співвідношенні знаходяться здоров'я і хвороба?
6. Охарактеризуйте кількісну оцінку стану здоров'я.
7. Охарактеризуйте значення функціональної діагностики у житті людини.
8. Наведіть приклади використання функціональних проб у фізичній культурі і спорті.
9. Вкажіть вимоги до функціональних проб та організації тестування.
10. Які існують покази та протипокази до застосування функціональних проб.
11. Наведіть відомі Вам класифікації функціональних проб.
12. Охарактеризуйте одну із відомих Вам функціональних проб.
13. В чому полягає сутність моніторингу стану здоров'я?
14. Які завдання вирішує комплексне лікарське обстеження?
15. Дайте визначення фізичному розвитку.
16. Поясніть метод стандартів в оцінці фізичного розвитку.
17. В чому полягає суть методу індексів в оцінці фізичного розвитку.
18. Назвіть відомі Вам методи індексів.

#### **Тестового контролю ТК-4**

1. Вплив занять фізичними вправами на організм людини різних вікових груп.
2. Форми, методи, засоби розвитку фізичних якостей.
3. Нетрадиційні види рухової активності.
4. Різновиди аеробіки, як нетрадиційні види рухової активності.

5. Біг, як вид оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
6. Оздоровчий біг.
7. Оздоровча ходьба.
8. Особливості техніки виконання вправ на тренажерах.
9. Використання тренажерів для розвитку силових якостей.
10. Нетрадиційні засоби розвитку гнучкості.
11. Туризм як вид оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
12. Фактори та характеристика впливу туризму на організм людини.
13. Організація походів вихідного дня.
14. Ходьба і біг як засіб оздоровлення.
15. Аеробіка як оздоровчо- рекреаційна рухова активність.
16. Самоконтроль під час занять фізичного вправами.
17. Традиції української фізичної культури.

### Основна література

1. Ареф'єв В.Г. Основи теорії і методики фізичного виховання: навчальний посібник / В.Г. Ареф'єв. – Кам'янець-Подільський, 2019. – 368 с.
2. Фізичне виховання: навч. посіб. / М. Ф. Пічугін, Г. П. Грибан, В. М. Романчук та ін. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2020. – 472 с.
3. Кондес Т.В. Фізична культура і здоров'я: навчальний посібник / Т.В. Кондес. – К.: Університет економіки та права «КРОК», 2017. – 126 с.
4. Жабокрицька О.В. Сучасні методи й системи оздоровлення: навч.посібник / О.В.Жабокрицька, В.С.Язловецький. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім.В.Винниченка, 2015. – 388с.
5. Спортивні ігри : навч. посібник / О.В. Базильчук, А.А. Ребрина, Є.В. Столітенко, Б.М.Ференчук, О. М. Квасниця, Я. І. Гнатчук – Хмельницький: ХНУ, 2015. – 471 с.
6. Волков В.Л. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді / В.Л. Волков - К.: Знання України, 2018. - 82 с.
7. Іваненко В.П., Безкопильний О.П. Теорія і методика фізичного виховання: Навчальний посібник. 4.1. – Черкаси: АНТЕЇ, 2015. – 263 с.
8. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. / С.М. Канішевський - К.: ІЗМН, 2007. - 270 с.
9. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. / О.С. Куц. – Київ-Вінниця: Контигент-ПРИМ, 2005. - 113 с.
10. Кучеренко І.О. Фізична культура і спорт: Інформаційно-методичний довідник з питань фізичної культури і спорту. - Київ: 2004. – 184 с.

### Додаткова література

1. Носко М. О. Формування здорового способу життя : навч. посіб. / М. О. Носко, С. В. Грищенко, Ю. М. Носко. — Київ : МП Леся, 2013. — 159 с.
2. Олексієнко Я. І. Основні чинники здорового способу життя молоді : навч.- метод. посіб. / Олексієнко Я. І., Дудник І. О., Курінна В. В. — Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2014. — 175 с.
3. Гостішев В.М. Оздоровчі види фізичної культури: навчальний посібник / В.М. Гостішев, А.В. Сват'єв, Н.В. Богдановська. – Запоріжжя: Запорізький НУ, 2020. – 180 с.

