

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА
Кафедра фізичного виховання та спорту



ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-
педагогічної роботи

Ірина ЛОМАЧИНСЬКА

Вересень 2025 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ
ДИСЦИПЛІНИ**

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)
Галузі знань: Е Природничі науки, математика та статистика
Спеціальність: Е 2 Екологія

Освітньо-професійна програма: «Екологія, охорона навколишнього середовища та збалансоване природокористування»

ОНУ
2025

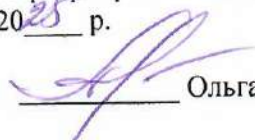
Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» Одеса: ОНУ, 2025. 17 с.

Розробники: канд. пед. наук, доцент кафедри фізичного виховання та спорту Ольга АДЄЄВА, викладач кафедри фізичного виховання та спорту Андрій ЛІСНИЦЬКИЙ

Робочу програму затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання

Протокол № 1 від "28" серпня 2025 р.

Завідувач кафедри
доц.

 Ольга АДЄЄВА

Погоджено із гарантом ОПП
доц.

 Алла КОЛІСНИК

Схвалено навчально-методичною комісією (НМК) геолого-географічного факультету

Протокол № 1 від "28" серпня 2025 р.

Голова НМК

проф.

 Віталій СИЧ

Робочу програму перезатверджено на засіданні кафедри фізичного виховання

Протокол № ____ від "____" _____ 20____ р.

Завідувач кафедри

Робочу програму перезатверджено на засіданні кафедри фізичного виховання

Протокол № ____ від "____" _____ 20____ р.

Завідувач кафедри

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		<i>денна форма навчання</i>	<i>заочна форма навчання</i>
Загальна кількість: кредитів - 4 годин – 120 змістових модулів – 2	Галузь знань <u>Е Природничі науки, математика та статистика</u> Спеціальність <u>Е 2 Екологія</u> Спеціалізація: <u>Е 2 Екологія</u> Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)	Обов’язкова	
		<i>Рік підготовки:</i>	
		1-2-й	1-2-й
		<i>Семестр</i>	
		2-3-й	2-3-й
		<i>Лекції</i>	
		год.	год.
		<i>Практичні, семінарські</i>	
		40год.	12год.
		<i>Лабораторні</i>	
		0год.	0год.
		<i>Самостійна робота</i>	
		80 год.	108 год.
		Форма підсумкового контролю: залік	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: збереження та зміцнення здоров'я студентів, підтримання високої працездатності протягом всього періоду навчання; розвиток основних фізичних та психічних якостей, рухових здібностей; формування фізичної культури особистості, здатної самостійно організовувати і дотримуватися здорового способу життя, використовувати фізичну культуру та спорт в умовах майбутньої професійної діяльності.

Завдання:

- підвищення функціональних можливостей організму студентів;
- розвиток фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, координації рухів, спритності, гнучкості;
- формування свідомої потреби у систематичних заняттях фізичною культурою та спортом;
- формування потреби у дотриманні норм здорового способу життя та дбайливому ставленню до власного здоров'я;
- формування навичок спостереження за власним організмом;
- освоєння студентами здоров'язберігаючого потенціалу фізичної культури з метою профілактики захворювань та підвищення професійної працездатності.

Процес вивчення дисципліни спрямований на формування елементів наступних компетентностей:

Інтегральні компетентності (ІК):

ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері екології, охорони довкілля і збалансованого природокористування у процесі навчання, що передбачає застосування основних теорій та методів наук про довкілля та характеризуються комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності (ЗК):

К 09. Здатність працювати в команді.

К 13. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності й досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної галузі, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки й технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для відпочинку та ведення здорового способу життя.

Програмні результати навчання (ПРН):

ПР 25. Зберігати та приумножувати досягнення і цінності суспільства на основі розуміння місця предметної області у загальній системі знань, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

ПР 27. Знання факторів і умов проживання людини в екологічно безпечному середовищі, уміння оцінити їх вплив на стан здоров'я людини та якість довкілля.

У результаті вивчення даного курсу студент повинен **знати:**

- правила безпеки під час виконання фізичних вправ різноманітної спрямованості;
- складові та основи здорового способу життя;
- методи контролю і самоконтролю за власним станом під час виконання фізичних вправ;
- принципи побудови спортивного та оздоровчого тренування за допомогою традиційних і нетрадиційних фізичних вправ;
- основи професійно – прикладної фізичної підготовки.

У результаті вивчення даного курсу здобувачі вищої освіти повинні **вміти:**

- застосовувати на практиці фізичні вправи різноманітної спрямованості;
- використовувати на практиці методи контролю та самоконтролю за власним станом;
- застосовувати на практиці традиційні та нетрадиційні оздоровчі методики.

3. Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Організована рухова активність – складова здорового способу життя студентів.

Тема 1. Фізичне виховання у ЗВО України.

Поняття та сутність дисципліни «Фізичне виховання». Фізичне виховання і спорт в ОНУ імені І.І. Мечникова. Види рухової активності студентів. Правила техніки безпеки під час занять фізичним вихованням.

Тема 2. Основи здорового способу життя студентів.

Основи здорового способу життя студентів, організація й методика проведення самостійних занять з фізичного виховання. Принципи побудови ранкової гімнастики. Проба Руф'є. Визначення індексу Руф'є.

Тема 3. Загально-розвиваючі та спеціально - підготовчі вправи.

Методичні особливості складання комплексів загально-розвивальних вправ.

Спеціально-підготовчі легкоатлетичні вправи (різновиди ходьби та бігу). Самоконтроль під час виконання загально-розвиваючих та спеціально-підготовчих фізичних вправ.

Тема 4. Вправи для профілактики порушень постави.

Техніка виконання спеціальних вправ для профілактики та корекції порушень постави (вправи загальної гімнастики, ритмічної гімнастики, лікувальної гімнастики). Методика виконання комплексу вправ для профілактики та корекції порушень постави. Особливості самоконтролю при виконанні спеціальних вправ для профілактики та корекції порушень постави.

Тема 5. Профілактика порушень зору засобами фізичного виховання.

Техніка виконання вправ для профілактики порушень зору(вправи загальної гімнастики, спеціальні «гімнастики для очей», вправи з елементами спорт ігор). Методика виконання спеціальних гімнастик та вправ для покращення роботи зорового апарату. Особливості самоконтролю при виконанні спеціальних вправ для профілактики порушень зору.

Тема 6. Вправи для профілактики серцево - судинних захворювань.

Методика використання елементів гімнастики та легкої атлетики для профілактики серцево-судинних захворювань. Основи індивідуального дозування вправ. Особливості самоконтролю при виконанні вправ для профілактики серцево-судинних захворювань.

Змістовий модуль 2. Розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти.

Тема 7. Волейбол як від рухової активності здобувачів вищої освіти.

Основні технічні елементи волейболу(стійки, переміщення, прийом, подачі, передачі, нападаючі удари і блокування). Методика оволодіння основами техніки гри у волейбол. Правила гри у волейбол.

Тема 8. Волейбол як засіб розвитку фізичних якостей здобувачів.

Вправи з елементами волейболу для розвитку фізичних якостей студентів. Основи індивідуального дозування фізичного навантаження при виконання спеціальних вправ з елементами волейболу. Навчання діям у команді - двостороння гра.

Тема 9. Баскетбол як від рухової активності.

Основні технічні елементи баскетболу (переміщення, ловля, передачі, ведення, кидки м'яча у кошик). Методика оволодіння основами техніки баскетболу. Правила гри у баскетбол.

Тема 10. Баскетболу як засіб розвитку швидкісно-силових якостей.

Вправи з елементами баскетболу для розвитку швидкісно-силових якостей. Основи індивідуального дозування фізичного навантаження при виконання спеціальних вправ з елементами баскетболу. Навчання діям у команді - двостороння гра.

Тема 11. Удосконалення розвитку спритності вправами з елементами бадмінтону.

Основні технічні елементи бадмінтону (стійки, переміщення, подачі, удари). Вправи з елементами бадмінтону для розвитку спритності. Правила гри у бадмінтон. Одиночна гра, парна гра. Виконання тесту – човниковий біг 4х9м.

Тема 12. Удосконалення розвитку швидкісно-силових якостей вправами з елементами н. тенісу.

Основні технічні елементи н. тенісу (стійки, переміщення, подачі, удари). Вправи з елементами н. тенісу для розвитку швидкісно-силових якостей. Правила гри у н. теніс. Одиночна гра, парна гра. Виконання тесту - згинання і розгинання рук в упорі, лежачі на підлозі.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	Денна форма						Заочна форма					
	Усього	у тому числі					Усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	ср		л	п	лаб	інд	ср
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовий модуль 1. Організована рухова активність – складова здорового способу життя здобувачів вищої освіти.												
Тема 1. Фізичне виховання у ЗВО України.	8		2			6	8		-			8
Тема 2. Основи здорового способу життя студентів.	12		4			8	12		2			10
Тема 3. Загально-розвиваючі та спеціально - підготовчі вправи.	10		2			8	10		2			8
Тема 4. Вправи для профілактики порушень постави.	10		4			6	10		2			8
Тема 5. Профілактика порушень зору засобами	10		4			6	10		-			10

фізичного виховання.												
Тема 6. Вправи для профілактики серцево - судинних захворювань.	10		4			6	10		-			10
Разом за змістовим модулем 1	60		20			40	60		6			54
Змістовий модуль 2. Розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти.												
Тема 7. Волейбол як від рухової активності здобувачів вищої освіти.	8		2			6	8		-			8
Тема 8. Волейбол як засіб розвитку фізичних якостей здобувачів.	10		4			8	10		2			8
Тема 9. Баскетбол як від рухової активності.	12		4			8	12		-			12
Тема 10. Баскетболу як засіб розвитку швидкісно-силових якостей.	10		4			6	10		2			8
Тема 11. Удосконалення розвитку спритності вправами з елементами бадмінтону.	10		2			8	10		-			10
Тема 12. Удосконалення розвитку швидкісно-силових якостей вправами з елементами тенісу.	10		4			6	10		2			8
Разом за	60		20			40	60		6			54

змістовим модулем 2												
Усього годин	120		40			80	120		12			108

5. Теми семінарських занять

Семінарські заняття не передбачені.

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин денна/заочна
	Змістовий модуль 1. Організована рухова активність – складова здорового способу життя студентів.	
1	Фізичне виховання у ЗВО України.	2/0
2	Основи здорового способу життя студентів.	4/2
3	Загально-розвиваючі та спеціально - підготовчі вправи.	4/2
4	Вправи для профілактики порушень постави.	4/2
5.	Профілактика порушень зору засобами фізичного виховання.	4/0
6.	Вправи для профілактики серцево - судинних захворювань.	4/0
	Змістовий модуль 2. Розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти.	
7.	Волейбол як від рухової активності здобувачів.	2/0
8.	Баскетбол як від рухової активності.	4/2
9.	Баскетбол як від рухової активності.	4/0
10.	Баскетболу як засіб розвитку швидкісно-силових якостей.	4/2
11.	Удосконалення розвитку спритності вправами з елементами бадмінтону.	2/0
12.	Удосконалення розвитку швидкісно-силових якостей вправами з елементами н. тенісу.	4/2
	Разом	40/12

7. Теми лабораторних занять

Лабораторні заняття не передбачені.

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин денна/заочна
	Змістовий модуль 1. Організована рухова активність – складова здорового способу життя студентів.	
1	Фізичне виховання у ЗВО України./1,2,3	6/8
2	Основи здорового способу життя студентів. /1,2,3	8/10
3	Загально-розвиваючі та спеціально - підготовчі вправи. /1,2,3	8/8
4	Вправи для профілактики порушень постави. /1,2,3	6/8
5.	Профілактика порушень зору засобами фізичного виховання. /1,2,3	6/10
6.	Вправи для профілактики серцеве - судинних захворювань./1,2,3	6/10
	Змістовий модуль 2. Розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти.	
7.	Волейбол як від рухової активності здобувачів./1,2,3	6/8
8.	Баскетбол як від рухової активності. /1,2,3	8/8
9.	Баскетбол як від рухової активності./1,2,3	8/12
10.	Баскетболу як засіб розвитку швидкісно-силових якостей. /1,2,3	6/8
11.	Удосконалення розвитку спритності вправами з елементами бадмінтону. /1,2,3	8/10
12.	Удосконалення розвитку швидкісно-силових якостей вправами з елементами н. тенісу./1,2,3	6/8
	Разом	60/108

До самостійної роботи відноситься (на вибір викладача):

- [1] – підготовка до практичних занять;
- [2] – підготовка відеоматеріалу з власним виконанням комплексу фізичних вправ;
- [3] - написання рефератів.

Як самостійну роботу здобувач може пройти професійні курси/тренінги, професійне стажування, онлайн-курси, громадянську освіту, отримати відповідний сертифікат на освітніх платформах, що може бути зараховано як періодичний, поточний та фрагмент підсумкового контролю. Пропонуються до розгляду такі курси, які можуть бути визнані як періодичний, поточний контроль та/або бонусні бали (за бажанням здобувача):

Назва освітньої платформи, назва онлайн курсу, короткий опис, посилання	Дотично до теми (та/або Компетентності, результати навчання, що формуються)
https://prometheus.org.ua/prometheus-free/4-steps-to-healthy-nutrition/ «4 кроки до здорового харчування»	Тема 2. Основи здорового способу життя здобувачів.
https://volleyball.ua , «Навчання з суддівства», курс розрахован для стартусуддівства. На курсі розбираються правила, методики суддівства, цікаві випадки.	Тема 7. Волейбол як від рухової активності здобувачів.

Здобувач може самостійно обрати ресурси, які будуть відповідати навчальній дисципліні. Для зарахування як періодичний, поточний або фрагмента підсумкового контролю здобувач має подати документ, що підтверджує неформальну освіту, програму, зробити опис компетентностей та результатів навчання, сформованих під час неформальної освіти.

Викладач залишає за собою право перевірити сформованість представлених компетентностей та результатів навчання.

9. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

1. Словесні (розповідь, пояснення, інструктаж, обговорення проблемних ситуацій).
2. Наочні (демонстрування фізичних вправ).
3. Практичні (навчання руховим діям по частинам та загалом, ігровий та змагальний).

10. ФОРМИ КОНТРОЛЮ І МЕТОДИ ОЦІНЮВАННЯ (У Т.Ч. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ)

Рівень оволодіння основними елементами фізичної діяльності визначається через комплексну перевірку і оцінку знань, практичних умінь, загальної фізичної, спеціальної фізичної підготовки і психофізичної готовності до майбутньої професійної діяльності.

Поточний контроль

Для здійснення поточного контролю використовується:

- метод усної перевірки знань на практичних заняттях;
- перевірка якості та кількості виконання фізичних вправ за темами.
- перевірка самостійної роботи (відеоматеріал з виконанням здобувачем фізичних вправ).

Періодичний контроль (ПК)

ПК – 1 здійснюється за темами 1-3 ;

ПК – 2 проводиться за темами 4-6;

ПК - 3 здійснюється за темами 7-9;

ПК - 4 здійснюється за темами 10-12.

Структурно ПК складається із 2-х завдань: перше – відповідь на теоретичні питання; друге – виконання практичного тестового завдання.

Критерії оцінювання:

1 завдання (5 теоретичних питань) – вірна відповідь на кожне питання 2 бали, максимальна кількість балів – 10 балів;

2 завдання – відмінне виконання 3 тестів для визначення рівня фізичної підготовки (кожний тест оцінюється за 5 бальною системою), максимальна кількість балів – 15 балів.

Підсумковий контроль (залік)

Загальна підсумкова оцінка визначається як сума балів за результатами поточного і періодичного контролю.

Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти за різними видами работ

Вид работ	Бали	Критерії оцінювання
-----------	------	---------------------

Опитування за питаннями відповідної теми на практичному занятті.	2	Здобувач освіти відповідає правильно на питання викладача, які виникають під час практичного заняття.
	1	Здобувач освіти відповідає правильно на питання викладача, які виникають під час практичного заняття, але є незначні неточності.
	0	Здобувачів освіти не знає відповіді на питання викладача або взагалі відсутній на занятті.
Виконання фізичних вправ за темою заняття.	5	Практичне завдання виконано в повному обсязі, здобувач вищої освіти демонструє вміння самостійно застосовувати на практиці фізичні вправи різноманітної спрямованості, здійснювати самоконтроль власного психофізичного стану.
	4	Практичне завдання виконано в повному обсязі, здобувач вищої освіти демонструє вміння самостійно застосовувати на практиці фізичні вправи різноманітної спрямованості, здійснювати самоконтроль власного психофізичного стану, але є незначні помилки при виконанні фізичних вправ
	3	Практичне завдання виконано не в повному обсязі, недостатньо впевнено демонструє вміння здійснювати самоконтроль власного психофізичного стану.
	2	Практичне завдання виконано не в повному обсязі, є помилки при виконанні фізичних вправ, студент недостатньо впевнено демонструє вміння здійснювати самоконтроль власного психофізичного стану.
	1	Практичне завдання виконано не в повному обсязі, майже усі вправи виконано з помилками, недостатньо ретельно здійснює самоконтроль психофізичного стану.
	0	Здобувач вищої освіти відсутній на занятті.
Проходження за тематикою дисципліни тренінгу, участь у вебінарах, майстер-класах, онлайн-курси	5	Звітування за результатами участі у відповідних заходах (сертифікат, свідоцтво, грамота диплом інший документ, що підтверджує вміння, що набув здобувач вищої освіти під час навчання).

Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти

Оцінка за національною шкалою (для заліку)	100 бальна шкала	Теоретична підготовка	Практична підготовка
		Здобувач освіти	
Зараховано	90-100 балів	у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно, самостійно та аргументовано його викладає під час усних	глибоко та всебічно розкриває сутність практичних / розрахункових завдань, використовуючи при цьому нормативну, обов'язкову та

		виступів та письмових відповідей; глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань, використовуючи при цьому нормативну, обов'язкову та додаткову літературу; робить самостійні висновки, виявляє причинно-наслідкові зв'язки; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань. Здобувач здатен виділяти суттєві ознаки вивченого за допомогою операцій синтезу, аналізу, виявляти причинно-наслідкові зв'язки, формувати висновки і узагальнення, вільно оперувати фактами та відомостями.	додаткову літературу; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання й оцінити результати власної практичної діяльності; виконує творчі завдання та ініціює нові шляхи їх виконання; вільно використовує набуті теоретичні знання при аналізі практичного матеріалу; проявляє творчий підхід до виконання індивідуальних та колективних завдань при самостійній роботі.
Зараховано	75-89 балів	достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, використовуючи при цьому нормативну та обов'язкову літературу; при представленні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, застосовує знання для розв'язання стандартних ситуацій; самостійно аналізує, узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки.	правильно вирішив більшість розрахункових /тестових завдань за зразком; має стійкі навички виконання завдання.
Зараховано	60-74 бали	володіє навчальним матеріалом на репродуктивному рівні або	може використовувати знання в стандартних ситуаціях, має елементарні, нестійкі навички

		відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків, знає основні поняття навчального матеріалу; має ускладнення під час виділення суттєвих ознак вивченого; під час виявлення причинно-наслідкових зв'язків і формулювання висновків.	виконання завдання. Правильно вирішив половину розрахункових/тестових завдань. Здобувач має ускладнення під час виділення суттєвих ознак вивченого; під час виявлення причинно-наслідкових зв'язків і формулювання висновків.
Не зараховано з можливістю повторного складання	35-59 балів	володіє навчальним матеріалом поверхово й фрагментарно (без аргументації та обґрунтування); безсистемно виокремлює випадкові ознаки вивченого; не вміє робити найпростіші операції аналізу і синтезу; робити узагальнення, висновки; під час відповіді допускаються суттєві помилки.	недостатньо розкриває сутність практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності, правильно вирішив окремі розрахункові/тестові завдання за допомогою викладача, відсутні сформовані уміння та навички.
Не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	0-34 бали	не володіє навчальним матеріалом.	виконує лише елементи завдання, потребує постійної допомоги викладача.

11. Питання для підсумкового контролю

1. Визначте складові здорового способу життя студентів.
2. Як впливає фізична активність на здоров'я студентів.
3. Перерахуйте основні принципи здорового способу життя студентів.
4. Як впливає спосіб життя на фізичне здоров'я та успішність студентів.
5. Як пов'язані фізична культура і здоров'я людини.
6. Охарактеризувати фізичне виховання та спорт як необхідну складову здорового способу життя майбутнього фахівця.
7. Яка добова енергетична цінність раціону студентів-чоловіків, студентів-жінок.
8. Охарактеризувати принципи організації самостійної роботи студентів з фізичного виховання.
9. Охарактеризувати методи самоконтролю під час фізичних навантажень.
10. Правила техніки безпеки під час занять фізичним вихованням.
11. Як виконується проба Руф'є.
12. Що визначає індекс Руф'є.
13. Принципи побудови комплексу вправ ранкової гімнастики.

14. Характеристика та методика проведення вправ для загального розвитку.
15. Вимоги до складання комплексів загально розвиваючих вправ.
16. Спеціально-підготовчі легкоатлетичні вправи.
17. Для чого використовують спеціально-підготовчі вправи.
18. Техніка бігу на середні дистанції.
19. Особливості старту під час бігу на середні дистанції.
20. Техніка фінішування під час бігу на середні дистанції.
21. Техніка бігу на короткі дистанції.
22. Особливості старту під час бігу на короткі дистанції.
23. Техніка фінішування під час бігу на короткі дистанції.
24. Техніка виконання спеціальних підготовчих легкоатлетичних вправ для оволодіння технікою стрибків з місця та розбігу.
25. Фази стрибка з місця.
26. Тести для визначення рівня фізичної підготовленості.
27. Як визначити індекс маси тіла і для чого це потрібно.
28. Методи контролю та самоконтролю при виконанні вправ для розвитку сили м'язів рук та ніг.
29. Основні групи вправ для розвитку сили.
30. Основні групи вправ для розвитку гнучкості.
31. Спеціальні вправи для розвитку координації рухів та спритності.
32. Основні технічні елементи волейболу.
33. Різновиди подачі у волейболі.
34. Види прийому м'яча у волейболі.
35. Розмір волейбольного майданчику.
36. Висота сітки у волейболі.
37. Кількість партій та рахунок у волейболі.
38. Методи визначення рівня аеробної витривалості студентів та їх аналіз.
39. Що визначає біговий тест Купера.
40. Нормативи тесту Купера для бігу.
41. Техніка виконання легкоатлетичні вправ для оволодіння основними засобами розвитку спритності.
42. Основні технічні елементи баскетболу.
43. Тривалість гри у баскетбол, кількість таймів.
44. Правило 24 секунд у баскетболі.
45. Як починається гра у баскетбол.
46. Що таке фол у баскетболі.
47. Що таке пробіжка у баскетболі.
48. Засоби фізичної культури для корекції та лікування порушень постави.
49. Техніка виконання спеціальних вправ для корекції порушень постави.
50. Вправи для профілактики порушення зору.
51. Техніка виконання вправ для профілактики серцево-судинних захворювань.
52. Основні технічні елементи бадмінтону.
53. Що таке гейм - поинт у бадмінтон.
54. Що таке матч - поинт у бадмінтоні.
55. Скільки геймів у бадмінтоні.
56. Кількість очок яку потрібно набрати, щоб виграти гейм.
57. Основні технічні елементи н. тенісу.
58. Кількість очок яку потрібно набрати, щоб виграти партію в н. тенісі.
59. Як відбувається перехід подачі в н. тенісі.
60. Правило подачі в н. тенісі.
61. Вправи з елементами волейболу для розвитку координації рухів.
62. Охарактеризувати чинники, що визначають зміст професійно-прикладної фізичної підготовки.
63. Визначте основні завдання ППФП.

64. Охарактеризувати форми та методи фізичного виховання, що використовуються для профілактики професійних захворювань.
65. Методика виконання вправ аутогенного тренування.
66. Методика виконання вправ гімнастики йогів.
67. Визначте основні пози гімнастики йогів для початківців.
68. Визначте основні правила по заняттю йогою для початківців.
69. Норма пульсу у людини студентського віку.
70. Перерахуйте фактори, що впливають на ЧСС.

12. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (приклад для заліку)

			Поточний та періодичний контроль			залік	Поточний та періодичний контроль						залік
Змістовий модуль №1							Змістовий модуль № 2						
T1	T2	T3	T4	T5	T6		T7	T8	T9	T10	T11	T12	
0-15	0-15	0-15	0-15	0-20	0-20	100	15	15	15	15	0-20	0-20	100

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	зараховано
85-89	B	
75-84	C	
70-74	D	
60-69	E	
35-59	FX	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

13. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Адєєва О.В., Коханець О.Г., Венік К.Ю. Методичні вказівки до теми «Гімнастичні вправи для розвитку гнучкості» для практичної та самостійної роботи студентів I курсу першого (бакалаврського) рівня освіти денної форми навчання всіх спеціальностей. Одеса: ОНУ імені І.І. Мечникова, 2024. 32с.
2. Адєєва О.В., Соколов В.І., Чебан В.Ф., Єфімов Г.О. Методичні вказівки до теми «Гімнастичні вправи для розвитку сили м'язів пресу та спини» для практичної та самостійної роботи студентів I-II курсу першого (бакалаврського) рівня освіти денної форми навчання всіх спеціальностей. Одеса: ОНУ імені І.І. Мечникова, 2024. 36с.

3. Адєєва О. В., Казанова О. М. Волейбол : методичні рекомендації з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів І курсу першого (бакалаврського) рівня освіти денної форми навчання всіх спеціальностей до модулю «Волейбол». Одеса : ОНУ імені І. І. Мечникова, 2022. 39 с.
4. Адєєва О. В., Казанова О. М. Комплекси вправ для розвитку сили м'язів пресу : завдання для самостійної роботи студентів І курсу першого (бакалаврського) рівня освіти денної форми навчання всіх спеціальностей до модулю «Гімнастичні вправи як засіб розвитку фізичних якостей студентів». Одеса : ОНУ імені І. І. Мечникова, 2022. 22 с.
5. Адєєва О. В., Казанова О. М. Методичні рекомендації до виконання творчої роботи з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів І-ІІ курсів першого (бакалаврського) рівня освіти денної форми навчання всіх спеціальностей. Одеса : ОНУ імені І. І. Мечникова, 2022. 23 с.
6. Адєєва О. В., Казанова О. М. «Фізичне виховання» : метод. вказівки для студентів І-ІІ курсу основної медичної групи всіх спеціальностей денної форми навчання. Одеса : ОНУ імені І. І. Мечникова, 2022. 36 с.

14. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Барсукова Т. О., Кучеренко Г. В., Антіпова Ж. І. Волейбол в системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти : навч. посібник. Одеса : НУ «Одеська юридична академія», 2023. 96с.
2. Васькін І. Г., Єремія Я. І. Оздоровчі види рухової діяльності : навч.-метод. посібник : Чернівці : Чернівецький нац. ун-т імені Ю Федьковича, 2020. 208с.
3. Вознюк Т. В., Ковальчук А. А., Ковальчук О. В. Волейбол у закладах вищої освіти : навч. посібник. Вінниця : ТОВ «Твори», 2019. 246 с.
4. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя : навч. посібник : Київ : «Університетська книга», 2022. 127с.
5. Корнієнко О., Петрачков О., Шемчук В. Легка атлетика та прискорене пересування : навч. посібник : Київ : Нац. ун-т оборони України імені Івана Черняхівського, 2023. 224с.
6. Олексієнко Я. І., Хоменко І. М., Субота В. В. Фізичне виховання та спорт у закладах вищої освіти (теоретико-методичний курс для студентів ЗВО непрофільних спеціальностей) : навч. посібник : Черкаси : Вид. відділу ЧНУ імені Б. Хмельницького. 2022. 372с.

Додаткова

1. Адєєва О. В. Формування здорового способу життя студентів ЗВО засобами фізичного виховання. *Наукові та освітні трансформації в сучасному світі* : зб. матеріалів Всеук. наук.-практ. конф. (м. Чернігів, 15 лип. 2021р.), Чернігів : Науково-освітній центр суспільних трансформацій, 2021. С. 382-384.
2. Адєєва О. В. Аксіологічний аспект формування здорового способу життя студентів ЗВО в процесі занять фізичним вихованням. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності* : матеріали IV Всеук. наук. елект. конф. (Київ, 29 жовт. 2021р.). С. 99-101 / [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://unisport/edu.ua/sites/default/files/konferencya/zbirnyk_iv_vseukrainskoyi_naukovoyi_elektronnoyi-konferenciyi_2021r.pdf
3. Волков В. Л. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді. Київ : Знання України, 2004. 82 с.
4. Коврига Ю. І., Колос М. А. Роль оздоровчо-рекреаційної діяльності в житті студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2016. Вип. 136. С. 112-114.
5. Садовський О., Кириченко В. Складові моделі рекреаційної культури студентської

молоді. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016, Вип. 20. С. 154-158.

6. Степанова І. В., Федоренко Є. О. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої активності різних груп населення : навчальний посібник. Дніпро : Інновація, 2018. 194 с.

15. ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. Законодавство України : <http://www.rada.kiev.ua/>
2. Бібліотека Національного університету фізичного виховання і спорту України : <http://uni-sport.edu.ua/content/biblioteka-3>
3. Наукова бібліотека Одеського національного університету імені І.І. Мечникова : <http://www.lib.onu.edu.ua/>
4. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського : <http://www.nbuv.gov.ua/>
5. Одеська національна наукова бібліотека імені М. Горького: <http://www.odnb.odessa.ua/>