

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА

Кафедра фізичного виховання та спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор

з науково-педагогічної роботи



Григорій Котикін
» 09 2025р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ
ДИСЦИПЛІНИ**

ОК 06 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

Рівень вищої освіти:	<u>перший (бакалаврський) рівень</u>
Галузь знань:	<u>Ф «Інформаційні технології»</u>
Спеціальність:	<u>ФЗ «Комп'ютерні науки»</u>
Освітньо-професійна програма:	<u>Комп'ютерні науки</u>

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізична культура» Одеса: ОНУ, 2025.
15 с.

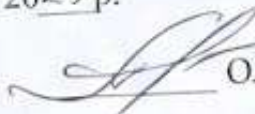
Розробники:

канд. пед. наук, доцент кафедри фізичного виховання та спорту Ольга АДССВА,
викладач кафедри фізичного виховання та спорту Віталій ЧЕБАН

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання та спорту

Протокол № 1 від «25» серпня 2025 р.

Завідувач кафедри

 Ольга АДССВА

Погоджено із гарантом ОПП Комп'ютерні науки

 Алла КАМШВА

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

Протокол № 1 від «29» 08 2025 р.

Голова НМК

 Віталій СИЧ

Переглянуто та затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання та спорту

Протокол № __ від «__» __ 20__ р.

Завідувач кафедри

(підпис)

(орієнтація та ініціали)

Переглянуто та затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання та спорту

Протокол № __ від «__» __ 20__ р.

Завідувач кафедри

(підпис)

(орієнтація та ініціали)

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 - 3 годин – 90 змістових модулів – 2	Галузь знань <u>Е</u> <u>Інформаційні технології»</u> Спеціальність: <u>Е</u> Комп'ютерні науки Рівень вищої освіти: Перший (бакалаврський)	Обов'язкова ОК 6	
		<i>Рік підготовки:</i>	
		1-й	1-й
		<i>Семестр</i>	
		1-й	2-й
		<i>Лекції</i>	
		год.	год.
		<i>Практичні, семінарські</i>	
		36год.	8 год.
		<i>Лабораторні</i>	
		год.	год.
		<i>Самостійна робота</i>	
		54год.	82 год.
		Форма підсумкового контролю: залік	

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета: збереження та зміцнення здоров'я здобувачів, 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.

Завданнями дисципліни є:

- підвищення функціональних можливостей організму здобувачів;
- 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 здобувачами здоров'язберігаючого потенціалу фізичної культури з метою профілактики захворювань та підвищення професійної працездатності;

Процес вивчення дисципліни спрямований на формування елементів наступних компетентностей:

Інтегральна компетентність: Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у галузі комп'ютерних наук або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів інформаційних технологій і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК 9. Здатність працювати у команді.

ЗК15. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Програмні результати навчання:

ПР20. Застосовувати знання державної та іноземної мов, історії України та закономірностей розвитку, вимог безпеки та охорони праці, цінностей та досягнень суспільства, ведення здорового образу життя, видів та форм рухової активності в професійній та повсякденній діяльності.

У результаті вивчення даного курсу здобувач 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.

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 здобувачів вищої освіти.

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 здобувачів. Чинники, що визначають зміст професійно-прикладної фізичної підготовки здобувачів. Правила техніки безпеки під час занять фізичним вихованням.

Тема 2. Основи здорового способу життя здобувачів вищої освіти.

Основи здорового способу життя здобувачів, організація й методика проведення самостійних занять з фізичного виховання. Загально-розвиваючі та спеціально - підготовчі фізичні вправи. Методичні особливості складання комплексів загально-розвивальних вправ. Принципи побудови ранкової гімнастики. Проба Руф'є. Визначення індексу Руф'є.

Тема 3. Оздоровча ходьба та оздоровчий біг як засіб ППФП майбутнього фахівця.

Техніка оздоровчої ходьби(положення тулуба, ніг, рук, голови). Техніка оздоровчого бігу. Спеціальні вправи. Дихання під час оздоровчого бігу. Дихання під час оздоровчої ходьби. Навчання складанню навантажень у тренуваннях з оздоровчої ходьби та бігу, особливості самоконтролю під час оздоровчої ходьби та оздоровчого бігу. Тест Купера.

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.

Змістовий модуль 2. Розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти.

Тема 6. Гімнастичні вправи як засіб розвитку фізичних якостей здобувачів вищої освіти.

Техніка та методика виконання комплексу вправ для розвитку сили м'язів рук. Техніка та методика виконання комплексу вправ для розвитку сили м'язів ніг. Техніка виконання гімнастичних вправ для розвитку сили м'язів пресу та спини. Методи самоконтролю при виконанні вправ для розвитку сили м'язів.

Тема 7. Настільний теніс.

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.

Тема 8. Волейбол.

Техніка. Правила гри. Вправи з елементами волейболу для розвитку координації рухів та спритності. Основи індивідуального дозування фізичного навантаження при виконання спеціальних вправ з елементами волейболу. Навчання командної взаємодії - двостороння гра.

Тема 9. Легка атлетика.

Основи техніки бігу на короткі дистанції (60м, 100м). Методика навчання виконанню спеціальних підготовчих легкоатлетичних вправ. Техніки виконання легкоатлетичних стрибків (стрибок з місця).

Техніка виконання стрибків з місця (фази стрибка). Основи індивідуального дозування фізичного навантаження при виконанні легкоатлетичних вправ. Виконання тесту -біг на 100 м. Виконання тесту - стрибок у довжину з місця.

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	Денна форма						Заочна форма					
	Усього го	у тому числі					Усього го	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
Змістовний модуль 1. Організована рухова активність – складова здорового способу життя здобувачів вищої освіти.												
Тема 1. Фізичне виховання у ЗВО України.	6		2			4	6					6
Тема 2. Основи здорового способу життя здобувачів вищої освіти.	6		4			2	6		2			4
Тема 3. Оздоровча ходьба та оздоровчий біг як засіб ППФП майбутнього фахівця.	12		4			8	12					12
Тема 4. Вправи для профілактики порушень постави.	12		6			6	12		2			10
Тема 5. Профілактика порушень зору засобами фізичного виховання.	6		2			4	6					6
Разом за змістовим модулем 1	42		18			24	42		4			38
Змістовний модуль 2. Розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти.												
Тема 6. Гімнастичні вправи як засіб розвитку фізичних якостей здобувачів вищої освіти.	10		4			6	12		2			10
Тема 7. Настільний теніс	14		6			8	12		2			10
Тема 8. Волейбол	12		4			8	12					12
Тема 9. Легка атлетика.	12		4			8	12					12

Разом за змістовим модулем 2	48		18			30	48		4			44
Разом	90		36			54	90		8			82

5. Теми семінарських занять
Семінарські заняття не передбачені.

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин Очна/заочна
	Змістовний модуль 1. Організована рухова активність – складова здорового способу життя здобувачів.	
1	Фізичне виховання у ЗВО України.	2/2
2	Основи здорового способу життя здобувачів вищої освіти.	4/0
3	Оздоровча ходьба та оздоровчий біг як засіб ППФП майбутнього фахівця.	4/0
4	Вправи для профілактики порушень постави.	6/2
5	Профілактика порушень зору засобами фізичного виховання.	2/0
	Змістовний модуль 2. Розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти.	
6	Гімнастичні вправи як засіб розвитку фізичних якостей здобувачів вищої освіти.	4/2
7	Настільний теніс	6/2
8	Волейбол.	4/0
9	Легка атлетика.	4/0
	Разом	36/8

7. Теми лабораторних занять
Лабораторні заняття не передбачені.

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин Очна/заочна
	Змістовний модуль 1. Організована рухова активність – складова здорового способу життя студентів.	

1	Фізичне виховання у ЗВО України./1,2,3	4/6
2	Основи здорового способу життя здобувачів вищої освіти./1,2,3	2/4
3	Оздоровча ходьба та оздоровчий біг як засіб ППФП майбутнього фахівця./1,2,3	8/12
4	Вправи для профілактики порушень постави./1,2,3	6/10
5	Профілактика порушень зору засобами фізичного виховання./1,2,3	4/6
	Змістовний модуль 2. Розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти.	
6	Гімнастичні вправи як засіб розвитку фізичних якостей здобувачів вищої освіти./1,2,3	6/10
7	Настільний теніс./1,2,3	8/10
8	Волейбол ./1,2,3	8/12
9	Легка атлетика./1,2,3	8/12
	Разом	54/82

В якості самостійної роботи 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*	Компетентності та результати навчання, що формуються (дотично до теми)	Кількість годин
<u>Прометеус</u>, «4 кроки до здорового харчування»: онлайн-курс Мета цього онлайн-курсу — дати розуміння, як за чотири простих кроки змінити власне харчування. Курс надає можливість отримати знання щодо норм здорового способу життя, пов'язаних з культурою харчування . h t t p s p r o m e t	ЗК15 Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя. ПР20. Застосовувати знання державної та іноземної мов, історії України та	Відповідно до програми курсу

	закономірностей розвитку, вимог безпеки та охорони праці, цінностей та досягнень суспільства, ведення здорового образу життя, видів та форм рухової активності в професійній та повсякденній діяльності.	
<u>К</u> «Фізична культура на межі психіки та тіла»: онлайн курс для вчителів Мета – побудувати резильєнтність вчителів та дітей, знизити рівень тривожності, навчитись надавати першу психологічну допомогу особам з ознаками травматичного досвіду через фізичні в п р а в и <u>B</u> <u>i</u> <u>l</u> <u>o</u> <u>r</u> <u>u</u> <u>s</u> <u>k</u> <u>a</u> <u>F</u> <u>o</u> <u>n</u> <u>d</u> <u>a</u> <u>t</u> <u>i</u> <u>o</u> <u>n</u>	ЗК15 Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя. ПР20. Застосовувати знання державної та іноземної мов, історії України та закономірностей розвитку, вимог безпеки та охорони праці, цінностей та досягнень суспільства, ведення здорового образу життя, видів та форм рухової активності в професійній та повсякденній діяльності.	Відповідно до програми курсу

До самостійної роботи відноситься (на вибір викладача):

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

Здобувач може самостійно обрати ресурси, які будуть відповідати навчальній дисципліні. Для зарахування в якості періодичного, поточного 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 перелічених 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)

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 робіт

Вид робіт	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 самоконтролю психофізичного стану.
	0	Здобувач вищої освіти відсутній на занятті.
Проходження за тематикою дисципліни тренінгу, участь у вебінарах, майстер-класах, онлайн-курси, спортивні заходи.	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

Бали	За шкалою ECTS	Критерії оцінювання
Відмінно (90-100)	A	Повно та ґрунтовно засвоїв всі теми навчальної програми. Теоретичне завдання виконано в повному обсязі, студент володіє матеріалом, присутня деталізація у виконанні, творчий підхід. Практичне завдання виконано в повному обсязі, здобувач вищої освіти демонструє вміння самостійно застосовувати на практиці фізичні вправи різноманітної спрямованості та елементи професійно-прикладної фізичної підготовки, здійснювати самоконтроль психофізичного стану, вміння робити самостійні висновки, на основі яких можливо прогнозувати вплив фізичних вправ на організм.
Дуже добре(85-89)	B	Недостатньо повно та ґрунтовно засвоїв окремі питання робочої програми. Водночас здобувач вищої освіти виявляє навички щодо вміння самостійно застосовувати на практиці фізичні вправи різноманітної спрямованості та елементи професійно-прикладної фізичної підготовки, здійснення самоконтролю психофізичного стану, вміння робити самостійні висновки, на основі яких можливо прогнозувати вплив фізичних вправ на організм.
Добре (75-84)	C	Недостатньо повно та ґрунтовно засвоїв деякі теми робочої програми. Повністю і правильно виконано 75% завдань. Водночас здобувач вищої освіти виявляє навички щодо вміння самостійно застосовувати на практиці фізичні вправи різноманітної спрямованості, здійснення самоконтролю психофізичного стану, недостатньо впевнено робить самостійні висновки, на основі яких можливо прогнозувати вплив фізичних вправ на організм.

Задовільно (70-74)	D	Засвоїв лише окремі теми робочої програми. Правильно виконано 60% завдань. При цьому здобувач вищої освіти невпевнено демонструє вміння самостійно застосовувати на практиці фізичні вправи різноманітної спрямованості, недостатньо ретельно здійснює самоконтролю психофізичного стану.
Достатньо (60-69)	E	Засвоїв лише окремі питання робочої програми. Виконано менш ніж 50% завдань. При цьому здобувач вищої освіти невпевнено демонструє вміння самостійно застосовувати на практиці фізичні вправи різноманітної спрямованості, недостатньо ретельно здійснює самоконтролю психофізичного стану.
Незадовільно (35-59)	FX	Не засвоїв більшості тем навчальної програми. Виконано менш ніж 40% завдань. При цьому здобувач вищої освіти демонструє невміння самостійно застосовувати на практиці фізичні вправи різноманітної спрямованості, здійснювати самоконтролю психофізичного стану.

11. Питання для поточного контролю

1. Визначте складові здорового способу життя здобувачів.
2. Як впливає фізична активність на здоров'я здобувачів.
3. Перерахуйте основні принципи здорового способу життя здобувачів.
4. Як впливає спосіб життя на фізичне здоров'я та успішність здобувачів.
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. Принципи побудови комплексу вправ ранкової гімнастики.
13. Характеристика та методика проведення вправ для загального розвитку.
14. Вимоги до складання комплексів загально розвиваючих вправ.
15. Для чого використовують спеціально-підготовчі вправи.
16. Тести для визначення рівня фізичної підготовленості.
17. Як визначити індекс маси тіла і для чого це потрібно.
18. Методи контролю та самоконтролю при виконанні вправ для розвитку сили м'язів рук та ніг.
19. Основні групи вправ для розвитку сили.
20. Основні групи вправ для розвитку гнучкості.
21. Спеціальні вправи для розвитку координації рухів та спритності.
22. Основні технічні елементи волейболу.
23. Різновиди подачі у волейболі.
24. Види прийому м'яча у волейболі.
25. Розмір волейбольного майданчику.
26. Висота сітки у волейболі.
27. Кількість партій та рахунок у волейболі.
28. Нормативи тесту Купера для бігу.
29. Засоби фізичної культури для корекції та лікування порушень постави.
30. Техніка виконання спеціальних вправ для корекції порушень постави.
31. Вправи для профілактики порушення зору.

сновні технічні елементи н. тенісу.

Кількість очок яку потрібно набрати, щоб виграти партію в н. тенісі.

Як відбувається перехід подачі в н. тенісі.

Правило подачі в н. тенісі.

36. Вправи з елементами волейболу для розвитку координації рухів.

37. Що таке професіограма.

38. Охарактеризувати складові професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.

39. Охарактеризувати чинники, що визначають зміст професійно-прикладної фізичної підготовки.

40. Визначте основні завдання ППФП здобувачів вищої освіти спеціальності F 3.

41. Охарактеризувати форми та методи фізичного виховання, що використовуються для профілактики професійних захворювань.

42. Техніка оздоровчої ходьби.

43. Техніка оздоровчого бігу.

44. Особливості навантаження під час оздоровчої ходьби та оздоровчого бігу.

45. Особливості самоконтролю під час оздоровчої ходьби та оздоровчого бігу.

46. Норма пульсу у людини студентського віку.

47. Яка ЧСС при середній інтенсивності навантаження.

48. Оптимальна верхня межа пульсу для бігунів-початківців.

12. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ

Поточний та періодичний контроль									сума
Змістовний модуль №1					Змістовний модуль №1				
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	100
10	10	15	10	10	10	10	10	15	

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всівиди 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 зможливістю повторного складання
0-34	F	не зараховано зобов'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 І 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 І-ІІ 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/>