

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра психології та здоров'я людини

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ	Галузь знань - D БІЗНЕС, АДМІНІСТРУВАННЯ ТА ПРАВО
СПЕЦІАЛЬНІСТЬ	D8 ПРАВО
РІВЕНЬ ВИЩОЇ ОСВІТИ	Перший (бакалаврський)
ФАКУЛЬТЕТ	Соціально-гуманітарний

БІЛА ЦЕРКВА – 2025

Робоча програма з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів вищої освіти соціально-гуманітарного факультету за спеціальністю D8 Право, перший (бакалаврський) рівень вищої освіти / Розробник: О. К. Дудник. Біла Церква: БНАУ, 2025. 19 с.

Розробник: О. К. Дудник, канд. біол. наук, доцент кафедри психології та здоров'я людини.

Робочу програму затверджено на засіданні кафедри психології та здоров'я людини

(Протокол № 1 від 25 серпня 2025 р.)

В. о. завідувача кафедри психології

та здоров'я людини

Олена ХОМЧУК

Гарант ОП «Право»

канд. юрид. наук

Інна КОВАЛЬЧУК

Схвалено науково-методичною комісією соціально-гуманітарного факультету

(Протокол № 1 від 26.08.2025 р.)

Голова науково-методичною комісії,

канд. юрид. наук, доцент

Інна КОВАЛЬЧУК

ЗМІСТ

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	4
2. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ	5
3. КОМПЕТЕНТНОСТІ ВІДПОВІДНО ДО СТАНДАРТУ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ Н6 «ВЕТЕРИНАРНА МЕДИЦИНА»	5
4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ	5
5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ « ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»	6
6. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ	9
7. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	9
7.1 Практичні заняття	9
7.2 Самостійна робота	12
8. МЕТОДИ НАВЧАННЯ	14
9. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ	14
10. ЗАСОБИ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ	15
11. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ	15
12. ПЕРЕЛІК НАОЧНИХ ТА ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ	16
РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ	17

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Згідно з навчальним планом на вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів вищої освіти денної форми навчання виділено всього 90 академічних годин (3 кредити ECTS), у т. ч. аудиторних – 60 години.

Опис навчальної дисципліни за показниками та формами навчання наведено у таблиці:

Найменування показників	Шифр та найменування галузі знань, спеціальності, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів, відповідних ECTS – 3	Галузь знань Фізична культура	Вибіркова
Змістових модулів – 2	Спеціальність: D8 Право	<i>Рік підготовки: 1</i>
Загальна кількість академічних годин – 90		<i>Семестр 1-2</i>
		<i>Практичні 60 год</i>
		<i>Самостійна робота.</i>
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 3	Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти	Підсумковий контроль: залік

Метою викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є забезпечення та покращення фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я студентської молоді, розвиток головних життєвих важливих рухових якостей (витривалість, сила, швидкість, гнучкість, спритність) та рухових здібностей.

2. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Вибірковий освітній компонент «Фізичне виховання» базується на оволодінні фаховими компетентностями, що формуються під час вивчення дисципліни – фізичне виховання.

3. КОМПЕТЕНТНОСТІ ВІДПОВІДНО ДО СТАНДАРТУ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ D8 «ПРАВО»

ЗК9. Здатність працювати в команді.

ЗК13. 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.

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

РН 17. Працювати в команді, забезпечуючи виконання завдань команди.

5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Змістовий модуль 1. Етап базової підготовки

(оздоровчий фітнес, волейбол, , загальна фізична підготовка)

(за вибором здобувача)*

ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС

Тема 1.1. Основи здорового способу життя. Теоретично-методичні основи оздоровчого тренування. Завдання та зміст занять з оздоровчого фітнесу, характеристика напрямів оздоровчого фітнесу, поняття рухової активності. Медико-біологічні та теоретично-методичні основи оздоровчого тренування. Методи оцінки стану фізичного здоров'я і фізичної підготовленості для контролю і самоконтролю студентів Здоров'я та здоровий спосіб життя. основи оздоровчого тренування. Основи побудови оздоровчого тренування.

Тема 1.2. Особливості застосування термінології на заняттях з фітнесу. Ознайомлення зі специфікою вправ з фітнесу. Формування правильної постави вправами на килимках. Вивчення комплексів вправ на розвиток гнучкості, зміцнення зв'язок і розвиток рухливості в суглобах.

Тема 1.3. Оволодіння технікою виконання базових кроків класичної аеробіки. Організація та методика проведення тренувальної програми з базової аеробіки. Застосування стретчингу у системі оздоровчого фітнесу. Методи розвитку гнучкості, особливості їх використання в оздоровчому фітнесі. Характеристика стретчингу, його роль та місце в системі оздоровчого фітнесу.

Тема 1.4. Оволодіння технікою виконання базових вправ Пілатес. Організація та методика проведення Пілатес. Загальна характеристика напряму. Принципи ментального фітнесу. Особливості проведення занять з ментального фітнесу. Загальна характеристика видів ментального фітнесу. Особливості класифікації видів ментального фітнесу. Загальна характеристика методу Пілатес. Характеристика основних понять методу. історія розвитку методу Пілатес. Позитивний вплив занять за методом Пілатес. Загальна характеристика вихідних

положень. Техніка виконання особливості дотримання правильного вихідного положення. Принципи організації тіла в різних вихідних положеннях. Загальна характеристика вправи. Назва, рівень складності вправи. Мязи, які працюють під час виконання вправи. Техніка виконання вправи.

ВОЛЕЙБОЛ

Тема 1.1. Основи здорового способу життя. Теоретично-методичні основи оздоровчого тренування. Завдання та зміст занять з волейболу, поняття рухової активності. Медико-біологічні та теоретично-методичні основи оздоровчого тренування. Методи оцінки стану фізичного здоров'я і фізичної підготовленості для контролю і самоконтролю студентів Здоров'я та здоровий спосіб життя. основи оздоровчого тренування. Основи побудови оздоровчого тренування.

Тема 1.2. Історія виникнення гри волейбол. Техніка безпеки. Техніка переміщень, поворотів, зупинок. Теоретичні відомості: правила техніки безпеки під час гри у волейбол, правила гри у волейбол. Техніка і тактика гри. Комплекс загально розвиваючих вправ у русі, з предметами.

Тема 1.3. Техніка передач обома руками знизу. Техніка нижньої прямої подачі. Тактика перших і других передач. Техніка переміщень по площадці під час гри. Стартові стійки. Техніка володіння м'ячем. Подачі: нижня бокова подача, верхня бокова подача. Особливості техніки подач при їх тактичній реалізації (точні подачі, швидкісні). Передачі м'яча. Двостороння гра.

Тема 1.4. Техніка передач, подач, ударів. Техніка стійок та переміщень. Двостороння гра. Подачі: нижня бокова подача, верхня бокова подача. Особливості техніки подач при їх тактичній реалізації (точні подачі, швидкісні). Передачі м'яча. Двостороння гра.

ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Тема 1.1. Основи здорового способу життя. Теоретично-методичні основи оздоровчого тренування. Завдання та зміст занять з оздоровчого фітнесу, характеристика напрямів оздоровчого фітнесу, поняття рухової активності. Медико-біологічні та теоретично-методичні основи оздоровчого тренування.

Методи оцінки стану фізичного здоров'я і фізичної підготовленості для контролю і самоконтролю студентів Здоров'я та здоровий спосіб життя. основи оздоровчого тренування. Основи побудови оздоровчого тренування.

Тема 1.2. Особливості розвитку силової витривалості. Базові комплекси занять з атлетичної гімнастики. Ознайомлення з тренажерами, які використовуються для розвитку м'язів шиї, рук, грудей, плечового поясу, ніг та живота. Виконання вправ для розвитку м'язів шиї, рук, грудей, плечового поясу, живота та ніг.

Тема 1.3. Техніка виконання вправ на тренажерних системах для розвитку максимальної сили. Ознайомлення з тренажерами, які використовуються для розвитку максимальної сили, виконання вправ для розвитку максимальної сили.

Тема 1.4. Комплекс вправ спрямованих на розвиток силових якостей. Комплекс вправ для м'язів грудної клітини. Загально-розвиваючі вправи для зміцнення м'язів грудної клітини, жим штанги лежачи на горизонтальній лаві.

ШАХИ

Тема 1.1. Основи здорового способу життя. Теоретично-методичні основи тренування. Шахи як види спорту і навчальні дисципліни.

Тема 1.2 . Історія розвитку шахів. Основні правила гри в шахи. Розставлення початкової позиції в шахах Правила здійснення ходів різними фігурами.

Тема 1.3. Перетворення пішака. Взяття на проході. Рокіровка. Активність фігур. Найвигідніше взяття фігури.

Тема 1.4. Загроза. Види загроз (шах, загроза мату, взяття, перетворення пішака). Створення загрози. Захист від загроз. Деякі види нічиєї. Пат Вічний шах.

Змістовий модуль 2. Формуючий етап підготовки

(оздоровчий фітнес, волейбол, шахи, ЗФП) (за вибором здобувача)*

ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС

Тема 2.1. Технологія використання гумових амортизаторів під час занять фітнесом. Оволодіння технікою виконання базових вправ. Особливості впливу вправ з гумовими амортизаторами на характер фізичної підготовленості тих, хто

займається. Особливості обладнання. Можливості використання гумових амортизаторів у практиці підготовки спортсменів, під час занять фітнесом та у реабілітації. Техніка безпеки під час проведення занять з гумовими амортизаторами. Класифікація вправ з використанням гумових амортизаторів. Аналіз вправ, які можуть застосовуватись для впливу на опорно - руховий апарат людини за допомогою гумових амортизаторів. Техніка виконання.

Тема 2.2. Характеристика та аналіз напряму «ТАБАТА» у сучасному фітнесі. Оволодіння технікою виконання базових вправ. Характеристика та аналіз напряму оздоровчого фітнесу «ТАБАТА», особливості тренування на характер фізичної підготовленості тих, хто займається. Класифікація вправ. Техніка виконання.

Тема 2.3. Фітнес йога, як напрямок оздоровчого фітнесу. Техніка виконання базових вправ на занятті з фітнес йоги. Історичні аспекти виникнення йоги. Основні поняття йоги. Роль та місце йоги в системі оздоровчого фітнесу. Позитивний вплив занять йогою на організм тих, що займаються. Підбір вправ що використовуються в залежності від рівня фізичної підготовленості тих, що займаються. Поняття асани. Класифікація та різновиди асан, що використовуються на занятті йогою. Техніка виконання.

Тема 2.4. Організація та методика проведення оздоровчого фітнесу з фітболами. Вивчення комплексів вправ. Методика дозування навантаження. Методи організації та проведення занять з фітболами. Варіанти прогресій навантаження з використанням фітболів. Технологія побудови занять з використанням фітболів для різних категорій тих, хто займається фітнесом.

ВОЛЕЙБОЛ

Тема 2.1. Навчання основам техніки передачі м'яча. Техніка переміщень по площадці під час гри. Стартові стійки. Техніка володіння м'ячем. Подачі: нижня бокова подача, верхня бокова подача. Особливості техніки подач при їх тактичній реалізації (точні подачі, швидкісні). Передачі м'яча. Подачі: нижня бокова подача, верхня бокова подача. Особливості техніки подач при їх тактичній реалізації (точні подачі, швидкісні). Передачі м'яча. Двостороння гра.

Тема 2.2. Прийоми гри у нападі та захисті, та техніка їх виконання. Техніка захисту. Техніка переміщень, техніка протидій. Прийом м'яча. Блок. Особливості

техніки блокування при тактичній реалізації. Навчально-тренувальна гра. Тактика нападу. Дії гравця без м'яча, з м'ячем, виконання подач. Тактика подач. Нападаючі удари і тактика їх виконання. Навчально-тренувальна гра.

Тема 2.3. Індивідуальні тактичні дії, групові тактичні дії та командні тактичні дії у нападі та захисті. Індивідуальні дії. Дії гравця без м'яча, з м'ячем. Виконання подач. Групові тактичні дії у нападі. Командні тактичні дії у нападі. Навчально-тренувальна гра.

Тема 2.4. Підсумковий модуль-контроль. Практичне виконання контрольних нормативів. Виконання контрольних нормативів, для визначення фізичної підготовленості та рухових якостей здобувачів.

ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Тема 2.1. Комплекс вправ для дельтовидних м'язів і біцепсу Розминка, комплекс ЗРВ. Махи гантелями в нахилі сидячи, махи гантелями в нахилі стоячи. Жим гантелями сидячи із-за голови. Жим гантелей сидячи до грудей. 3x12-15 раз.

Тема 2.2. Комплекс вправ для м'язів стегна і гомілки. Розминка, комплекс ЗРВ. Комплекси вправ для розвитку м'язів стегна та гомілки.

Тема 2.3. Підсумковий модуль-контроль. Практичне виконання контрольних нормативів. Виконання контрольних нормативів, для визначення фізичної підготовленості та рухових якостей здобувачів.

Тема 2.4. Техніка виконання комплексу для ектоморфів (худорлявий тип статури). Техніка виконання комплексу для ендоморфів . Підсумковий контроль. Практичне виконання контрольних нормативів.

ШАХИ

Тема 2.1. Мат важкими фігурами одинокому королю. Лінійний мат. Інші способи. Мат ферзем та королем одинокому королю. Мат турою та королем одинокому королю.

Тема 2.2. Як починати партію. Дебют. Дитячий мат. Помилки в дебюті. Що робити після дебюту.

Тема 2.3. Атака на нерокірованого короля. Атака при односторонніх рокіровках. Атака при різносторонніх рокіровках. Руйнування пішакового прикриття короля.

Тема 2.4. Пішаковий ендшпіль. Правило квадрата, пішаковий прорив, король і пішак проти короля. Підсумковий контроль. Практичне виконання контрольних нормативів

6. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин		
	денна форма		
	всього	у тому числі	
		практичні	СРС
Змістовий модуль 1. Етап базової підготовки			
Тема 1.1	12	12	
Тема 1.2	12	12	
Тема 1.3	12	12	
Тема 1.4	9	9	
Разом за модуль 1	45	45	
Змістовий модуль 2. Формуючий етап підготовки			
Тема 1.1	12	12	
Тема 1.2	12	12	
Тема 1.3	12	12	
Тема 1.4	9	9	
Разом за модуль 2	45	45	

7. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

7.1 Практичні заняття

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
Змістовий модуль 1. Етап базової підготовки (оздоровчий фітнес, волейбол, загальна фізична підготовка, шахи,) (за вибором здобувача)		
ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС		
1	.Основи здорового способу життя. Теоретико-методичні основи оздоровчого тренування. Завдання та зміст занять з оздоровчого фітнесу, характеристика напрямів оздоровчого фітнесу, поняття рухової активності	12
2	Особливості застосування термінології на заняттях з фітнесу. Ознайомлення зі специфікою вправ з фітнесу.	12
3	Оволодіння технікою виконання базових кроків класичної аеробіки. Організація та методика проведення тренувальної програми з базової аеробіки.	12
4	Оволодіння технікою виконання базових вправ Пілатес. Організація та методика проведення Пілатес. Підсумковий контроль. Практичне виконання контрольних нормативів	9
Разом за змістовим модулем 1		45
ВОЛЕЙБОЛ		
1	Основи здорового способу життя. Теоретико-методичні основи оздоровчого тренування. Техніка переміщень, поворотів, зупинок.	12
2	Історія виникнення гри волейбол. Техніка безпеки. Техніка передач обома руками зверху. Передачі на місці врусі, в парах. Двохстороння гра. СФП.	12
3	. Техніка передач обома руками знизу. Техніка нижньої прямої подачі. Тактика перших і других передач. Двохстороння гра.	12
4	Техніка передач, подач, ударів. Техніка стійок та переміщень. Двохстороння гра. Підсумковий контроль. Практичне виконання контрольних нормативів	9
Разом за змістовий модуль 1		45
ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА		
1	Основи здорового способу життя. Теоретико-методичні основи оздоровчого тренування	9
2	Особливості розвитку силової витривалості Базові комплексизанять з атлетичної гімнастики.	12
3	Техніка виконання вправ на тренажерних системах для розвитку максимальної сили.	12
4	Комплекс вправ спрямованих на розвиток силових якостей. Комплекс вправ для м'язів грудної клітини	12
Разом за змістовий модуль 1		45
ШАХИ		
1	Основи здорового способу життя. Теоретично-методичні основи тренування. Шахи як види спорту і навчальні дисципліни	12
2	Історія розвитку шахів. Основні правила гри в шахи. Розставлення початкової позиції в шахах Правила здійснення ходів різними фігурами. Цінність. Шах. Мат.	12
3	Перетворення пішака. Взяття на проході. Рокіровка. Активність фігур. Найвигідніше взяття фігури.	12
4	Загроза. Види загроз (шах, загроза мату, взяття, перетворення пішака). Створення загрози. Захист від загроз. Деякі види нічієї. Пат Вічний шах	9
Разом за змістовий модуль 1		45

	Змістовий модуль 2. Формуючий етап підготовки (оздоровчий фітнес, волейбол, ЗФП шахи,) (за вибором здобувача)*	
	ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС	
1	Технологія використання гумових амортизаторів під час занять фітнесом. Оволодіння технікою виконання базових вправ.	8
2	Характеристика та аналіз напрямку «ТАБАТА» у сучасному фітнесі. Оволодіння технікою виконання базових вправ	8
3	Фітнес йога, як напрямок оздоровчого фітнесу. Техніка виконання базових вправ на занятті з фітнес йоги.	8
4	Організація та методика проведення оздоровчого фітнесу з фітболами. Вивчення комплексів вправ.	8
5	Формування правильної постави вправами на килимках. Вивчення комплексів вправ на розвиток гнучкості, зміцнення зв'язок і розвиток рухливості в суглобах.	8
6	Підсумковий контроль. Практичне виконання контрольних нормативів	5
	Разом за змістовим модулем 2	45
	ВОЛЕЙБОЛ	
1	Навчання основам техніки передачі м'яча. Техніка передач обома руками зверху. Передачі на місці врусі, в парах. Двохстороння гра. СФП.	12
2	Прийоми гри у нападі та захисті, та техніка їх виконання. Техніка передач обома руками зверху. Передачі на місці врусі, в парах. Двохстороння гра. СФП.	12
3	Індивідуальні тактичні дії, групові тактичні дії та командні тактичні дії у нападі та захисті. Техніка верхньої прямої подачі. Техніка прийому м'яча з подачі. Тактика першої та другої передачі. Двохстороння гра. СФП	12
4	Підсумковий контроль. Практичне виконання контрольних нормативів. Індивідуальні тактичні дії, групові тактичні дії, командні тактичні дії . Двохстороння гра.	9
	Разом за змістовим модулем 2	45
	ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА	
1	Комплекс вправ для дельтовидних м'язів і біцепсу.	12
2	Комплекс вправ для м'язів стегна і гомілки.	12
3	Техніка виконання швидко-силових вправ. Розвиток м'язів верхнього плечового поясу та м'язів живота.	12
4	Техніка виконання комплексу для екоморфів (худорлявий тип статури). Техніка виконання комплексу для ендоморфів Підсумковий контроль. Практичне виконання контрольних нормативів.	9
	Разом за змістовим модулем 2	45
	ШАХИ	
1	Мат важкими фігурами одиночному королю. Лінійний мат. Інші способи. Мат ферзем та королем одиночному королю. Мат турою та королем одиночному королю	12
2	Як починати партію. Дебют. Дитячий мат. Помилки в дебюті. Що робити після дебюту.	12
3	Атака на нерокірованого короля. Атака при односторонніх рокіровках. Атака при різносторонніх рокіровках. Руйнування пішакового прикриття короля	12
4	Пішаковий ендшпіль. Правило квадрата, пішаковий прорив, король і пішак проти короля. Підсумковий контроль. Практичне виконання контрольних нормативів.	9

	Разом за змістовим модулем 2	45
Всього годин		90

8. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Під час практичних занять застосовуються наочні, словесні та практичні методи.

Наочні методи використовували для ознайомлення здобувачів вищої освіти з сучасними засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності, що впливало на сприйняття та підвищення інтересу до рухових дій.

Словесні методи застосовували для активізації усього процесу навчання, що сприяло формуванню більш повних та чітких уявлень про рухову дію та підвищувало мотивацію до систематичних занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю.

Для формування та засвоєння рухових умінь та навичок використовували практичні методи (фронтальний, груповий, метод колового тренування, інтервальний, індивідуальний). Дані методи сприяють підвищенню рівня фізичної працездатності, покращенню роботи кардіо-респіраторної системи, розвитку фізичних якостей шляхом багаторазового повторення рухової дії.

9. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Попередній контроль проводиться на початку навчального року та змістовного модуля для з'ясування загального рівня підготовки здобувачів вищої освіти з метою диференціації фізичних навантажень. Поточний контроль – спостереження за навчальною діяльністю здобувачів вищої освіти. Його метою є отримання оперативних даних про рівень знань здобувачів і якість навчальної роботи на занятті, оптимізація управління навчальним процесом. Підсумковий контроль – залік.

Оцінка з навчальної дисципліни формується з урахуванням результатів поточного та підсумкового контролю.

10. ЗАСОБИ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Бали на практичному занятті здобувачі вищої освіти отримують за виконані практичні завдання, опрацювання джерел, презентації, активність під час заняття і виконання практичних завдань.

Бали за самостійну роботу враховують: виконання дослідницьких і творчих завдань індивідуально й колективно, результативну практичну роботу в групі, опрацювання навчально-методичних і довідкових джерел, презентації, активність самостійної пошукової роботи.

Під час модульного контролю передбачені комплексні засоби оцінювання (усно й письмово, під час виконання тестових завдань, дослідницьких і творчих тощо), у тому числі комп'ютерно орієнтовані.

11. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Оцінювання здобувачів освіти здійснюється за результатами поточного (практичні заняття, самостійна робота) та рубіжного (модульного) контролів за десятибальною шкалою – «1», «2», «3», «4» ... «10».

Результати поточного оцінювання здобувача (за 10-бальною шкалою) виставляються в електронний журнал АСУ БНАУ і автоматично переводяться у 100-бальну шкалу відповідно до розподілу балів за окремі види робіт.

Розподіл балів, що присвоюється здобувачам вищої освіти

Максимально можлива к-ть балів, якщо форма підсумкового контролю	Практичні заняття	Самостійна робота	Модульний контроль	Загальний бал
Залік	30	30	40	100

Шкала оцінювання успішності здобувачів вищої освіти

За 100-бальною шкалою	За шкалою ECTS	За національною шкалою	
		іспит	залік
90–100	A	Відмінно	Зараховано
82–89	B	Добре	
75–81	C		
64–74	D	Задовільно	
60–63	E		
35–59	FX	Незадовільно (незараховано) з можливістю повторного складання	
1–34	F	Незадовільно (незараховано) з обов'язковим повторним вивченням	

12. ПЕРЕЛІК НАОЧНИХ ТА ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ

У процесі вивчення дисципліни використовується система інформаційних ресурсів: дидактичні, програмні, мережа інтернет, бібліографічні, бібліотечні. Серед них інтернет-ресурси, періодичні видання, наукові праці професорсько-викладацького складу, тези та матеріали наукових конференцій.

Засоби унаочнення та взаємодії:

1. Мультимедійні презентації у програмах Microsoft Office Power Point, Canva.
2. Відеоматеріали з Youtube та публічні відеолекції в записі.
3. Роздавальні матеріали – табличні й схематичні основи, інфографіка тощо.
4. В умовах дистанційного навчання – застосунки платформи для відеоконференцій Zoom, Google Meet, освітня платформа BNAU MOODLE, Google Classroom.

Необхідне матеріально-технічне забезпечення:

- спортивний зал, футбольне поле, тренажерний зал, зал фітнесу, мебльоване навчальне приміщення, шаховий інвентар комп'ютерне обладнання (ПК/ноутбук + мультимедійний проєктор), Wi-Fi.
- дистанційного: мережа Інтернет, електронні пристрої, у т.ч. персональні.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Базові

1. Закон України «Про вищу освіту». Відомості Верховної Ради України. № 37-38. 2014. 19 вересня. С.2716–2798.
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>
2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Відомості Верховної Ради (ВВР). 1994. № 14. Статті 61; 80, <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
3. Л.В. Зубченко «Фізичне виховання», (2019/2020). Містить окремі розділи з волейболу, футболу, легкої атлетики та гімнастики для студентів.
4. Коваленко А. Вплив регулярних фізичних навантажень на емоційний стан здобувачів освіти. Наука і освіта. 2024. №1. 2024. С.27–31.
<https://doi.org/10.24195/2414-4665-2024-1-5>
5. Савіна С. О. Сучасні фітнес-програми оздоровчої спрямованості, (2020). Опис форматів уроків, програми для фітнес-індустрії — актуально для студентів напряму шейпінг/фітнес.
6. Семаль Н.В., Бірюк В.В., Галайдюк М. А., Трофіменко В.О., Томіч Л.М. Фізичне виховання як детермінанта здоров'я у здобувачів вищої освіти. “Перспективи та інновації науки” №2 (36) 2024 с.463- 475.,
[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-2\(36\)-463-475](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-2(36)-463-475)
7. Хабінець І «Шахова тактика від а до h», (2022). Практичний підручник з шахової тактики, для початківців і досвідчених гравців. Посібник наявний в бібліотеці кафедри- 4 шт.

Допоміжні

1. Гармонізація традиційного та сучасного підходів до фізичного виховання: поєднання національних цінностей з новітніми педагогічними практиками / Л. В. Козіброда, В. І. Максимченко, О. К. Дудник та ін. Вісник науки та освіти. 2025. № 1 (31). С. 1315–1324. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2025-1\(31\)-](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2025-1(31)-).
2. Мультимедійні засоби викладання фізичної культури / О. М. Гармата, Л. В. Козіброда, Л. М. Медведєва, О. К. Дудник та ін. Суспільство та національні

інтереси. 2025. № 2 (10). С. 89–98. URL: [https://doi.org/10.52058/3041-1572-2025-2\(10\)-89-98](https://doi.org/10.52058/3041-1572-2025-2(10)-89-98).

3. Впровадження інтерактивних форм навчання у дисципліні фізичного виховання та спорту / Л. Козіброда, О. Дудник, О. Іващенко, В. Стасюк. Вісник науки та освіти. 2024. № 11/12. С. 873–889. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2024-10\(28\)-873-889](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2024-10(28)-873-889).

4. Особливості формування мотивації до занять спортом / В. Максимченко, О. Дудник, А. Денисенко, І. Шапаренко. Наука і техніка сьогодні. 2024. № 11/8. С. 594–601. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-6025-2024-\(38\)-594-601/](https://doi.org/10.52058/2786-6025-2024-(38)-594-601/).

5. Максимченко В. І., Дудник О. К., Іващенко О. О. Сучасний стан фізичного виховання у закладах вищої освіти. Видавничий дім «Гельветика». 2024. С. 48–52. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2024/70.1.9>.

6. Розвиток лідерських якостей у спортсменів засобами фізичного виховання / В. М. Фаріонов, А. С. Семенов, О. В. Коваль, О. К. Дудник. Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. 2024. С. 198–201. URL: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).39](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).39).

7. Growth intensity of *Trichoderma Viride* at different doses and sources of copper in the medium / L. Mitiohlo, S. Merzlov, H. Merzlova, O. Dudnyk et al. Scientific Horizons. 2022. Vol. 25. № 10. С. 79–86. DOI: 10.48077/scihor.25(10).2022.79-86.

8. Хабінець І.В. Перший розряд за 300 днів. Методичний посібник шахіста початківця. Вид. Підручники і посібники. 2020 р., 80 с. Посібник наявний в бібліотеці кафедри- 4 шт.

9. Олексієнко Я. І., Дудник І. О., Субота В. В. Формування фізичного стану студентів закладів вищої освіти засобами фітнес-технологій //Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. – 2021. – Т. 3. – №. 74. – С. 49, Посібник наявний в бібліотеці кафедри- 4 шт.

10. Whiteley R. et al. Методика тактичної підготовки волейбольної команди до змагань //Секція 1. Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму. – 2023.С.123. <http://46.63.9.20:88/jspui/handle/123456789/757>