

Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого

Кафедра фізичного виховання

**ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»**

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський) рівень

Ступінь вищої освіти – бакалавр

Галузь знань – 08 «Право»

Спеціальність – 081 «Право»

Статус навчальної дисципліни – обов'язкова

Рік набору – 2020

Затверджено на засіданні
Вченої ради Університету
протокол № 9 від 30 червня 2020 р.
(зі змінами, протокол
№ 164 від 30 серпня 2022 р.)



Гетьман А.П.

Харків 2022

Програма навчальної дисципліни «Фізична культура» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти галузі знань 08 «Право» спеціальності 081 «Право». Харків: Нац. юрид. ун-т імені Ярослава Мудрого, 2022, 36 с.

Розробники:

О.В. Попрошаєв, кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент,
В.С. Мунтян, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Г.І. Приходько, кандидатка педагогічних наук, доцентка,
І.О. Бодренкова, кандидатка наук з фізичного виховання та спорту,
доцентка

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання
(протокол № 15 від 27 серпня 2020 р.)

Оновлену редакцію (зі змінами та доповненнями) затверджено на
засіданні кафедри фізичного виховання

(протокол № 1 від 30 серпня 2021 р.)
(протокол № 2 від 27 вересня 2022 р.)

Завідувач кафедри фізичного виховання – О. В. Попрошаєв, кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент

Зміст

1. Вступ.....	4
2. Опис навчальної дисципліни (навчальні одиниці).....	10
3. Зміст програми навчальної дисципліни.....	11
4. Ресурсне забезпечення навчальної дисципліни	14
4.1. Форми організації освітнього процесу та види навчальних занять.....	14
4.2. Самостійна робота здобувачів вищої освіти	14
4.3. Освітні технології та методи навчання	16
4.4. Форми педагогічного контролю та система оцінювання якості набутих компетентностей за результатами засвоєння навчальної дисципліни.....	16
4.5. Навчально-методичне й інформаційне забезпечення навчальної дисципліни	21
Додаток 1. Карта предметних компетентностей з навчальної дисципліни..	27
Додаток 2. Карта результатів навчання здобувача вищої освіти, сформульованих у термінах компетентностей	33
Додаток 3. Матриця зв'язків модулів навчальної дисципліни, результатів навчання і предметних компетентностей у програмі навчальної дисципліни.....	36

1. Вступ

1.1. Мета та завдання навчальної дисципліни.

Мета викладання навчальної дисципліни – формування як системи знань, вмінь, навичок та предметних компетентностей у сфері фізичного виховання, спорту, фізичної рекреації та фізичної реабілітації, а саме здібностей самостійно управляти фізичним розвитком, цілеспрямовано використовувати засоби фізичної культури для зміцнення та збереження здоров'я, покращення працездатності, підготовки та самопідготовки до майбутньої професійної діяльності.

Завдання:

- формування на підставі системи наукових знань розуміння значення фізичної культури в житті людини, а саме її ролі як фактору зміцнення здоров'я, підвищення ефективності навчання та майбутньої професійної діяльності, засобу фізичного самовдосконалення, покращення якості життя, соціалізації тощо;
- оволодіння системою практичних умінь та навичок, які сприятимуть забезпеченню розвитку рухових і морально-вольових якостей, розширенню рухового досвіду, веденню здорового способу життя та активному відпочинку, навичок проведення самостійних занять обраним видом рухової активності тощо;
- формування позитивної мотивації щодо зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості засобами фізичної культури;
- набуття особистого досвіду використання різноманітних засобів, методів та форм фізичного виховання для досягнення власних життєвих і професійних цілей.

1.2. Статус навчальної дисципліни у структурі освітньо-професійної програми: обов'язкова.

1.3. Пререквізити: -

1.4. Кореквізити: Українська культура, Іноземна мова, Мова української юриспруденції.

1.5. Постреквізити: Студії з іноземної мови.

1.6. Перелік предметних компетентностей здобувача вищої освіти:

ПК-1. Здатність визначати предмет і метод навчального курсу «Фізична культура», його базові категорії, поняття фізичного виховання та здорового способу життя.

ПК-2. Здатність аналізувати джерела сфери фізичної культури, фізичного виховання, спортивно-оздоровчої діяльності тощо.

ПК-3. Здатність аналізувати джерела інформації, методики проведення практичних занять з урахуванням власного рівня фізичної підготовленості та індивідуальних особливостей організму.

ПК-4. Здатність контролювати та емпірично змінювати характеристики власної фізичної активності відповідно до реакції організму на навантаження, фізичний стан та рівень підготовленості.

ПК-5. Здатність демонструвати знання, уміння і навички та основні дидактичні принципи, застосування сучасних методів і засобів розвитку основних фізичних якостей.

ПК-6. Здатність використовувати різноманітні джерела інформації щодо методик проведення занять з фізичного виховання, підвищення рівня фізичної підготовленості та їх значення в майбутньої професійної діяльності.

ПК-7. Здатність оцінювати провідні напрямки, форми та зміст фізкультурно-спортивної, рекреаційної, реабілітаційної та професійної діяльності.

ПК-8. Здатність самостійно управляти власним фізичним розвитком, цілеспрямовано використовувати засоби фізичної культури та рухову активність для зміцнення здоров'я і активного відпочинку.

ПК-9. Здатність до підбору методів проведення самостійних занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості та з обраного виду спорту або рухової діяльності і розвитку основних фізичних якостей.

ПК-10. Здатність застосовувати засоби оздоровчої фізичної культури з метою рекреації та фізичної реабілітації.

ПК-11. Здатність використовувати лідерські якості при засвоєнні техніки та основних методів виконання фізичних вправ спрямованих на розвиток різних фізичних якостей з використанням спортивних ігор та інших засобів фізичного виховання.

ПК-12. Здатність до критичного мислення під час занять з фізичного виховання, самостійної роботи, виконання контрольних вправ (тестових завдань), оцінки рівня розвитку фізичних якостей.

ПК-13. Здатність пояснювати основні теоретичні положення та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності, методик підбору фізичних вправ для запобігання стомленню, підвищення працездатності та прискорення відновлення при різноманітних видах праці.

ПК-14. Здатність працюючи в групі здійснювати контроль рівня навантаження, функціонального стану та визначати рівень розвитку основних фізичних якостей з використанням стандартних методик (тестів).

ПК-15. Здатність використовувати реабілітаційні і рекреаційні методики, розвивати фізичні здібності засобами оздоровчої гімнастики (для студентів, які за станом здоров'я належать до підготовчої і спеціальної медичної груп або тимчасово звільнені від фізичних навантажень).

ПК-16. Здатність корегувати рівень фізичного навантаження, використовуючи різноманітні методи та методичні прийоми.

ПК-17. Здатність використовувати різні інформаційні ресурси (бази даних, платформи, додатки) для управління власною руховою активністю.

ПК-18. Здатність використовувати інформаційні технології та ресурси під час дистанційного навчання та підготовки до складання нормативів.

ПК-19. Здатність складати комплекси фізичних вправ задля ефективного регулювання процесом підготовки, підвищення рівня підготовленості та резистентності організму.

ПК-20. Здатність розробляти алгоритм використання знань, умінь і навичок та реалізації спортивно-оздоровчі функції у предметно-практичній діяльності.

ПК-21. Здатність до організації та проведення колективної роботи професійно-прикладного характеру, спрямованої на підвищення ефективності практичної діяльності.

ПК-22. Здатність застосовувати знання, уміння і досвід, отримані на заняттях з фізичного виховання, в професійній діяльності у стандартних та нестандартних ситуаціях.

ПК-23. Розуміння ролі, змісту та алгоритму виконання *тематичної* розминки з метою підготовки організму до майбутніх фізичних навантажень.

ПК-24. Здатність використовувати фізкультурні навички для реалізації досягнутого рівня підготовленості у практичній діяльності.

ПК-25. Здатність екстраполювати знання і уміння та застосовувати спеціальні фізкультурно-спортивні навички у професійної діяльності відповідно до конкретної практичної ситуації.

Експлікація загальних і професійних компетентностей визначається в карті предметних компетентностей (Додаток 1).

1.7. Перелік результатів навчання здобувача вищої освіти:

РН НД 1.1. Визначати предмет і метод навчального курсу «Фізична культура», його базові категорії, поняття фізичного виховання та здорового способу життя.

РН НД 1.2. Аналізувати джерела сфери фізичної культури, фізичного виховання, спортивно-оздоровчої діяльності.

РН НД 1.3. Здатність до аналізу джерел інформації, методик проведення практичних занять з урахуванням власного рівня фізичної підготовленості та індивідуальних особливостей організму.

РН НД 1.4. Здатність контролювати та емпірично змінювати характеристики власної фізичної активності відповідно до реакції організму на навантаження, фізичний стан та рівень підготовленості.

РН НД 1.5. Демонструвати знання, уміння і навички та основні дидактичні принципи, застосовування сучасних методів і засобів розвитку основних фізичних якостей.

РН НД 2.1. Здатність використовувати різноманітні джерела інформації щодо методик проведення занять з фізичного виховання, підвищення рівня фізичної підготовленості та їх значення в майбутньої професійної діяльності.

РН НД 2.2. Здатність до оцінювання провідних напрямків, форм та змісту фізкультурно-спортивної, рекреаційної, реабілітаційної та професійної діяльності.

РН НД 2.3. Демонструвати здатність самостійно управляти власним фізичним розвитком, цілеспрямовано використовувати засоби фізичної культури та рухову активність для зміцнення здоров'я і активного відпочинку.

РН НД 2.4. Здатність до підбору методів проведення самостійних занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості та з обраного виду спорту або рухової діяльності і розвитку основних фізичних якостей.

РН НД 2.5. Застосовувати засоби оздоровчої фізичної культури з метою рекреації та фізичної реабілітації.

РН НД 3.1. Здатність використовувати різноманітні джерела інформації щодо методик проведення занять з фізичного виховання, підвищення рівня фізичної підготовленості та їх значення в майбутньої професійної діяльності.

РН НД 3.2. Здатність до оцінювання провідних напрямків, форм та змісту фізкультурно-спортивної, рекреаційної, реабілітаційної та професійної діяльності.

РН НД 3.3. Характеризувати процедуру здійснення контролю рівня навантаження, власного функціонального стану, розвитку основних фізичних

якостей з використанням стандартних тестів та доступних вимірюваних пристроїв.

РН НД 3.4. Здатність до критичного мислення під час занять з фізичного виховання, самостійної роботи, виконання контрольних вправ (тестових завдань), оцінки рівня розвитку фізичних якостей.

РН НД 3.5. Здатність пояснювати основні теоретичні положення та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності, методик підбору фізичних вправ для запобігання стомленню, підвищення працездатності та прискорення відновлення при різноманітних видах праці.

РН НД 3.6. Здатність здійснювати контроль рівня навантаження, власного функціонального стану, визначати рівень розвитку основних фізичних якостей з використанням стандартних методик (тестів).

РН НД 3.7. Здатність використовувати реабілітаційні і рекреаційні методики, розвивати фізичні здібності засобами оздоровчої гімнастики (для студентів, які за станом здоров'я належать до підготовчої і спеціальної медичної груп або тимчасово звільнені від фізичних навантажень).

РН НД 3.8. Корегувати рівень фізичного навантаження, використовуючи різноманітні методи та методичні прийоми.

РН НД 4.1. Здатність використовувати різні інформаційні ресурси (бази даних, платформи, додатки) для управління власною руховою активністю.

РН НД 4.2. Демонструвати здатність використовувати інформаційні технології та ресурси під час дистанційного навчання та підготовки до складання нормативів.

РН НД 4.3. Складати комплекси фізичних вправ задля ефективного регулювання процесом підготовки, підвищення рівня підготовленості та резистентності організму.

РН НД 4.4. Розробляти алгоритм використання знань, умінь і навичок та реалізації спортивно-оздоровчі функції у предметно-практичній діяльності.

РН НД 4.5. Здатність до організації та проведення колективної роботи професійно-прикладного характеру, спрямованої на підвищення ефективності практичної діяльності.

РН НД 5.1. Здатність застосовувати знання, уміння і досвід, отримані на заняттях з фізичного виховання, в професійній діяльності у стандартних та нестандартних ситуаціях.

РН НД 5.2. Демонструвати розуміння ролі, змісту та алгоритму виконання *тематичної* розминки з метою підготовки організму до майбутніх фізичних навантажень.

РН НД 5.3. Характеризувати процедуру Здатність здійснювати контроль рівня навантаження, власного функціонального стану, розвитку основних фізичних якостей з використанням стандартних тестів та доступних вимірюваних пристроїв.

РН НД 5.4. Здатність до критичного мислення під час занять з фізичного виховання, самостійної роботи, виконання контрольних вправ (тестових завдань), оцінки рівня розвитку фізичних якостей.

РН НД 5.5. Демонструвати здатність використовувати фізкультурні навички для реалізації досягнутого рівня підготовленості у практично-професійної діяльності.

РН НД 5.6. Здатність екстраполювати знання і уміння та застосовувати спеціальні фізкультурно-спортивні навички у професійної діяльності відповідно до конкретної практичної ситуації.

Експлікація результатів освоєння навчальної дисципліни і результатів навчання за спеціальністю і спеціалізацією визначається в карті результатів навчання, сформульованих у термінах компетентностей (Додаток 2).

1.8. Модулі програми навчальної дисципліни.

Модуль 1. Розвиток загальної витривалості

Модуль 2. Розвиток спритності і координаційних якостей

Модуль 3. Розвиток гнучкості

Модуль 4. Розвиток сили та швидкісно-силових якостей

Модуль 5. Розвиток швидкості (бистроти)

Експлікація модулів компетентнісно орієнтованої програми навчальної дисципліни визначається у матриці зв'язків між модулями навчальної дисципліни, результатами навчання і предметними компетентностями (Додаток 3).

2. Опис навчальної дисципліни (навчальні одиниці)

Курс	Рівень освіти, галузь знань, спеціальність	Дидактична структура та кількість годин
Кількість кредитів ЄКТС: 3,0 Кількість модулів: 5 Загальна кількість годин: 90 Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2, самостійної роботи студента – 2.	Рівень освіти – перший (бакалаврський) Галузь знань – 08 «Право» Спеціальність – 081 «Право»	Модуль 1 Лекції: 0 Практичні заняття: 14 Самостійна робота: 10 Модуль 2 Лекції: 0 Практичні заняття: 10 Самостійна робота: 8 Модуль 3 Лекції: 0 Практичні заняття: 6 Самостійна робота: 6 Модуль 4 Лекції: 0 Практичні заняття: 8 Самостійна робота: 8 Модуль 5 Лекції: 0 Практичні заняття: 10 Самостійна робота: 10 Види контролю: поточний контроль; підсумковий контроль знань, вмінь та навичок (залік)

3. Зміст програми навчальної дисципліни

Модуль 1. Розвиток загальної витривалості

Загальна та спеціальна витривалість. Засвоєння техніки фізичних вправ, спрямованих на розвиток загальної витривалості. Вплив витривалості на підвищення функціональних можливостей організму людини. Заходи безпеки при розвитку витривалості. Основні методи розвитку загальної витривалості. Засвоєння методики розвитку загальної витривалості традиційними та інноваційними засобами. Циклічні вправи (біг, плавання, спортивна ходьба тощо), які виконуються до появи вираженої втоми. Засвоєння техніки та основних методів виконання фізичних вправ, спрямованих на розвиток загальної витривалості засобами легкої атлетики, спортивних ігор. Засвоєння методів виконання фізичних вправ, спрямованих на розвиток загальної та спеціальної витривалості в умовах обмеженого простору.

Виконання тестових завдань та самопідготовка до тематичного контролю. Самоконтроль та самостійне планування вправ, спрямованих на підвищення рівня загальної витривалості та виконання тестових завдань. Підготовка та самопідготовка до тематичного контролю. Складання тестових завдань / нормативів в умовах обмеженого простору.

Модуль 2. Розвиток спритності та координаційних якостей

Особливості методики розвитку спритності та координаційних якостей. Засвоєння техніки фізичних вправ, спрямованих на розвиток спритності та координаційних якостей. Вплив рівня спритності та координації на якість виконання фізичних вправ та практичних завдань. Основні методи розвитку координації та спритності. Заходи безпеки при розвитку координаційних здібностей. Засвоєння техніки та основних методів виконання фізичних вправ, спрямованих на розвиток спритності засобами гімнастичних вправ і спортивних ігор, єдиноборств тощо. Засвоєння методики розвитку спритності і координації рухів традиційними та інноваційними засобами. Виконання вправ, складних за рівнем координації, які характеризуються новизною, необхідністю прийняття неочікуваних рішень у стандартних та нестандартних ситуаціях, із введенням допоміжних

сигнальних подразників, що вимагають швидкої зміни дій тощо. Засвоєння методів виконання фізичних вправ, спрямованих на розвиток спритності та координаційних якостей в умовах обмеженого простору.

Виконання тестових завдань та самопідготовка до тематичного контролю. Самоконтроль та самостійне планування вправ, спрямованих на підвищення рівня координації і спритності та виконання тестових завдань. Підготовка *та самопідготовка* до тематичного контролю. Складання тестових завдань / нормативів в умовах обмеженого простору.

Модуль 3. Розвиток гнучкості

Активна та пасивна гнучкість. Засвоєння техніки фізичних вправ, спрямованих на розвиток гнучкості. Заходи безпеки при розвитку гнучкості. Особливості методики розвитку гнучкості. Засвоєння навичок техніки та основних методів виконання фізичних вправ, спрямованих на розвиток гнучкості засобами гімнастичних вправ, єдиноборств, пілатеса, каланетики тощо. Закріплення техніки та основних методів виконання фізичних вправ, спрямованих на розвиток гнучкості засобами гімнастичних вправ, єдиноборств, пілатеса, каланетики тощо. Загальні підготовчі та спеціальні вправи динамічного та статичного характеру, які виконуються з максимальною амплітудою, вправи з обтяжуванням і без, чергування вправ на напруження із вправами на розслаблення. Вправи динамічного та статичного характеру, які виконуються з максимальною амплітудою, вправ з обтяжуванням і без, чергування вправ на напруження із вправами на розслаблення. Засвоєння методів виконання фізичних вправ, спрямованих на розвиток гнучкості в умовах обмеженого простору.

Виконання тестових завдань та самопідготовка до тематичного контролю. Самоконтроль та самостійне планування вправ, спрямованих на підвищення рівня гнучкості та виконання тестових завдань.

Підготовка *та самопідготовка* до тематичного контролю. Складання

тестових завдань / нормативів в умовах обмеженого простору.

Модуль 4. Розвиток сили та швидкісно-силових якостей

Сила як рухова якість, її класифікація. Засвоєння техніки фізичних вправ, спрямованих на розвиток сили та швидкісно-силових якостей. Основні методи розвитку сили та швидкісно-силових якостей. Засвоєння методики розвитку сили та швидкісно-силових якостей традиційними та інноваційними засобами. Заходи безпеки при розвитку сили та швидкісно-силових якостей. Закріплення техніки й основних методів виконання фізичних вправ, спрямованих на розвиток сили та швидкісно-силових якостей. Вправи загального характеру або спрямовані на окремі м'язові групи, вправи із власною вагою (підтягування, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, комплексно-силові), вправи на тренажерах тощо. Абсолютна сила. Відносна сила. Швидкісна сила. Вибухова сила. Засвоєння методів виконання фізичних вправ, спрямованих на розвиток сили та швидкісно-силових якостей в умовах обмеженого простору.

Виконання тестових завдань та самопідготовка до тематичного контролю. Самоконтроль та самостійне планування вправ, спрямованих на підвищення рівня силових та швидкісно-силових якостей та виконання тестових завдань. Підготовка та самопідготовка до тематичного контролю. Складання тестових завдань / нормативів в умовах обмеженого простору.

Модуль 5. Розвиток швидкісних якостей (бистроти)

Бистрота як рухова якість людини та особливості методики її розвитку. Засвоєння техніки фізичних вправ, спрямованих на розвиток швидкісних якостей (бистроти). Основні методи розвитку бистроти. Засвоєння методики розвитку бистроти традиційними та інноваційними засобами. Заходи безпеки при розвитку бистроти і швидкісних якостей.

Закріплення техніки та основних методів виконання фізичних вправ, спрямованих на розвиток швидкості і швидкісних якостей засобами легкої атлетики, спортивних ігор, єдиноборств тощо. Швидкість реакції. Швидкість одиночного руху. Реакція на сигнал. Реакція на рух. Засвоєння методів виконання фізичних вправ, спрямованих на розвиток швидкісних якостей (швидкості) в умовах обмеженого простору.

Виконання тестових завдань та самопідготовка до тематичного контролю. Самоконтроль та самостійне планування вправ, спрямованих на підвищення рівня швидкісних якостей (швидкості) та виконання тестових завдань.

Підготовка та самопідготовка до тематичного контролю. Складання тестових завдань / нормативів в умовах обмеженого простору.

4. Ресурсне забезпечення навчальної дисципліни

4.1. Форми організації освітнього процесу і види навчальних занять:

- форми організації освітнього процесу: навчальні заняття; самостійна робота; практична підготовка; контрольні заходи;

- види навчальних занять: практичні заняття, індивідуальні та групові консультації.

4.2. Самостійна робота здобувачів вищої освіти

Самостійна робота – вид позааудиторної роботи навчального характеру, яка спрямована на вивчення та закріплення програмного матеріалу навчального курсу. Під час цього виду роботи студент має самостійно виконувати завдання за затвердженим планом проведення практичних занять з метою зміцнення власного здоров'я, підвищення рівня підготовленості; виконання вправ, які передбачені програмою навчання; підготовка і складання тестових завдань/ нормативів.

Формами самостійної роботи студентів є: ранкова гімнастика, тренувальні заняття протягом дня (теренкур, біг, виконання вправ,

спрямованих на розвиток сили та швидкісно-силових якостей, розвиток спритності і координаційних якостей, розвиток гнучкості, швидкісних якостей та ін.); заняття у спортивних та спортивно-оздоровчих секціях; участь у фізкультурно-оздоровчих заходах; використання електронних навчальних ресурсів; робота в інформаційних мережах; підготовка тематичних презентацій/рефератів; підготовка та публікація наукових статей, тез; розробка індивідуальних планів проведення самостійних занять тощо.

Самостійна робота студентів полягає у виконанні додаткових завдань, здійсненні самоконтролю за рівнем фізичної підготовленості та функціонального стану власного організму, використанні доступних прийомів нагляду і обліку суб'єктивних (самопочуття, сон, апетит, бажання тренуватися, терпимість навантажень) і об'єктивних даних (маса тіла, частота пульсу, визначення сили м'язів).

Самостійна робота призначена для поглиблення знань студентів із тем, що передбачені навчальною дисципліною. Самопідготовка до тематичного контролю. Складання тестових завдань / нормативів в умовах обмеженого простору.

4.3. Освітні технології та методи навчання

- освітні технології та принципи побудови освітнього процесу: модуляризації і тематизації навчального процесу; здоров'язберігаючі технології; адаптивна фізична культура; студентоцентроване навчання (особистісно-орієнтоване фізичне виховання); оздоровче-орієнтоване та спортивно-прикладне фізичне виховання; аудіовізуальні технології, інтерактивні технології, ІТ-технології орієнтації освітньої діяльності на результати навчання; компетентісного підходу в навчанні; наступності навчання; практично-професійної спрямованості змісту освіти тощо;

- методи навчання: поєднання словесних, наочних і практичних методів *вербальний* (інструктування, пояснення, супроводжувальне пояснення, оціночне судження тощо); *наочний* (демонстрація, ілюстрація, відео

демонстрація з використанням YouTube каналу кафедри, платформи Moodle (НЕІКів), порталу АСУ Університету і інших Інтернет ресурсах); методи практичних вправ: регламентованих; ігровий, змагальний, моделювання практично-професійних ситуацій.

4.4. Форми педагогічного контролю й система оцінювання якості сформованих компетентностей за результатами засвоєння навчальної дисципліни

Формами контролю знань студентів є поточний та підсумковий контроль.

Поточний контроль знань студентів включає:

- контроль якості засвоєння студентами програмного матеріалу навчальної дисципліни на практичних заняттях із застосуванням таких засобів: вирішення практичних завдань або задач, рухова активність під час практичних занять, підготовка та проведення частини заняття (розминки тощо), розробка індивідуальних планів для самостійних занять, написання та захист тематичного реферату (для студентів, які за станом здоров'я відносяться до спеціальної медичної групи або тимчасового звільнення від практичних занять через хворобу), виконання контрольних вправ/ модульний контроль. Поточний контроль має на меті перевірку рівня підготовки студента до вивчення поточного матеріалу. У ході практичного заняття студент може отримати оцінку за шестибальною шкалою (0, 1, 2, 3, 4, 5);

- контроль якості засвоєння студентами програмного матеріалу навчальної дисципліни, що проводиться наприкінці модулів у формі виконання контрольних вправ (тестування рухових якостей студентів) по завершенні кожного модуля. Оцінка за тестовий модульний контроль зараховується з коефіцієнтом 2.

Контрольні вправи для оцінки рівня фізичної підготовленості студентів основної, підготовчої та спеціальної групи у першому та другому семестрах представлені в табл. 1-4.

Таблиця 1

*Оцінка рівня фізичної підготовленості студентів 1 курсу
основної медичної групи*

Види тестів	Стать	Результат і бали				
		5	4	3	2	1
Контроль сили та швидкісно-силових якостей						
Підтягування на перекладині (кількість разів), або згинання і розгинання рук в упорі лежачі на підлозі (кількість разів)	ч	14	12	11	10	9
	ж	4	3	2	1	1/2
	ч	44	38	32	26	20
	ж	25	21	18	15	10
Стрибок у довжину з місця (см), або присідання на одній нозі з опорою об стінку (кількість разів)	ч	260	240	235	205	200
	ж	210	200	185	165	160
	ч	20	16	12	8	4
	ж	10	8	6	4	2
Піднімання тулуба в сід за 1 хв. (кількість разів)	ч	53	47	40	34	30
	ж	47	42	37	33	25
Контроль швидкості						
Біг на 100 м. (с)*	ч	13,2	14,0	14,3	15,0	16,0
	ж	14,8	15,5	16,3	17,0	18,0
Стрибки зі скакалкою за 30 сек. (кількість разів)	ч	70	65	60	55	50
	ж	70	65	60	55	50

* Контрольну вправу біг на 100 м. студенти виконують у разі закінчення карантину / військового стану та дозволу продовження практичних занять у спортивному залі та на свіжому повітрі.

Таблиця 2

*Оцінка рівня фізичної підготовленості студентів 1 курсу
підготовчої і спеціальної медичної групи*

Види тестів	Стать	Результат і бали				
		5	4	3	2	1
Контроль сили та швидкісно-силових якостей						
Згинання і розгинання рук в упорі лежачі, з колін (кількість разів)	ч	30	26	20	15	12
	ж	20	16	14	12	10
Стрибок у довжину з місця (см), або присідання на одній нозі тримаючись рукою за рейку гімнастичної стінки (кількість разів)	ч	230	210	200	185	180
	ж	170	160	150	140	130
	ч	12	10	8	5	3
	ж	8	7	5	3	2
Піднімання тулуба в сід без урахування часу (кількість разів)	ч	45	40	35	30	25
	ж	40	35	30	25	20
Контроль швидкості						
Біг на 60 м. (с)*	ч	8,9	9,4	9,9	10,4	11,0
	ж	10,0	10,6	11,2	12,5	13,0
Стрибки зі скакалкою за 15 сек. (кількість разів)	ч	35	30	25	20	15
	ж	35	30	25	20	15

*Контрольну вправу біг на 60 м. студенти виконують у разі закінчення карантину / військового стану та дозволу продовження практичних занять у спортивному залі та на свіжому повітрі.

Таблиця 3

*Оцінка рівня фізичної підготовленості студентів I курсу
основної медичної групи*

Види тестів	Стать	Результат і бали				
		5	4	3	2	1
Контроль гнучкості						
Нахил тулуба вперед стоячи (см)	ч	+10	+5	0	-5	-10
	ж	+10	+5	0	-5	-10
Нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	ч	13	11	9	6	5
	ж	20	18	16	9	7
Контроль спритності						
Човниковий біг 4x9 м. (с)	ч	9,0	9,6	10,0	10,4	11,0
	ж	10,4	10,8	11,3	11,6	12,0
Контроль витривалості*						
Рівномірний біг 3000 м., (хв), 2000 м., (хв)	ч	13,3	13,5	14,3	15,4	16,0
	ж	9,5	10,45	11,45	12,45	13,00

** Контрольну вправу на витривалість студенти виконують у разі закінчення карантину / військового стану та дозволу проведення практичних занять у спортивному залі та на свіжому повітрі.*

Таблиця 4

*Оцінка рівня фізичної підготовленості студентів
I курсу підготовчої і спеціальної медичної групи*

Види тестів	Стать	Результат і бали				
		5	4	3	2	1
Контроль гнучкості						
Нахил тулуба вперед стоячи (см)	ч	+10	+5	0	-5	-10
	ж	+10	+5	0	-5	-10
Нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	ч	13	11	9	6	5
	ж	20	18	16	9	7
Контроль спритності						
Човниковий біг 4x9 м без кубиків (с)	ч	9,7	10,2	10,7	11,5	12,0
	ж	11,1	11,6	12,1	12,6	13,2
Контроль витривалості*						
Оздоровча ходьба 1600 м., або	ч	10,40	11,20	12,10	12,40	13,30
	ж	11,40	12,40	13,30	14,40	15,40
Оздоровчий біг 2000 м., (хв), 1000 м., (хв)	ч	9,00	9,40	10,20	11,20	12,00
	ж	5,00	5,20	5,40	6,00	6,30

** Контрольну вправу на витривалість студенти виконують у разі закінчення карантину / військового стану та дозволу проведення практичних занять у спортивному залі та на свіжому повітрі.*

Впродовж семестру студенти виконують завдання для самостійної роботи (підготовка та проведення частини заняття, розробка індивідуальних планів для самостійних занять, виконання тестових завдань, написання та захист тематичного реферату тощо). Максимальна кількість балів за самостійну роботу – 10 балів.

Формою підсумкового контролю знань здобувачів вищої освіти з

навчальної дисципліни у кожному семестрі є залік за результатами практичних занять (комплексна перевірка і оцінка знань, рухових умінь і навичок та рівня фізичної підготовленості). Максимальна оцінка результатів поточного контролю (рухова активність під час практичних занять) 50 балів, самостійну роботу – 10 балів, максимальна оцінка за тестовий модульний контроль (контрольні вправи) 40 балів. Максимальна кількість балів, яку студент може отримати за підсумковий контроль, становить 100 балів. Для семестрового заліку студенту необхідно отримати 60% від максимальної кількості балів.

Розподіл балів між формами організації освітнього процесу і

видами контрольних заходів:

Осінній семестр (1 семестр)

Поточний контроль Практичні заняття		Самостійна робота студентів	Підсумковий контроль	Підсумкова оцінка знань
Модуль № 1	Модуль № 2		Контрольні вправи	
мах 30	мах 20	мах 10	мах 40	мах 100

Весняний семестр (2 семестр)

Поточний контроль Практичні заняття			Самостійна робота студентів	Підсумковий контроль	Підсумкова оцінка знань
Модуль № 3	Модуль № 4	Модуль № 5		Контрольні вправи	
мах 15	мах 20	мах 15	мах 10	мах 40	мах 100

Критерії оцінювання результатів навчання: (окремо у кожному семестрі)

Вид контролю	Кількість балів	Критерії (за кожною з оцінок)
Поточний контроль (оцінка рухової активності студента під час практичних занять)	Мах 5	Студент сумлінно виконав обсяг запланованого рухового навантаження, вміє модифікувати вправи в залежності від самопочуття; має зацікавленість до поглиблення та систематизації знань та рухових вмінь.
	4	Студент вмотивовано відтворював навчальні завдання за вказівкою викладача та регулював рухове навантаження в залежності від

		самопочуття.
	3	Студент формально виконав обсяг запланованого рухового навантаження, тенденція, зацікавленість до зміни якості руху або об'єму навантаження відсутня.
	2	Обсяг запланованого навантаження виконано неповністю; тенденція до зміни якості руху або об'єму навантаження відсутня;
	1	Студент формально та не в повному обсязі виконував заплановане навчальне завдання; навчальна мотивація відсутня.
	Мін 0	Студент відсутній на практичному занятті.
Оцінка самостійної роботи студента	Мах 10	Глибоке розуміння та вільне володіння матеріалом, вміння самостійно й творчо мислити, знаходити, узагальнювати, аналізувати матеріал, робити самостійні теоретичні й практичні висновки. Ретельне складання плану та проведення розминки або частини заняття. Чітке виконання тестових завдань.
	8	Студент володіє матеріалом; у роботі розкрито основні положення теми, але є деякі неточності у викладанні матеріалу; практичні завдання виконані, але допущені помилки в поясненні та демонстрації практичних вмінь і навичок.
	6	Студент формально виконав обсяг запланованого практичного або теоретичного навантаження, але відсутнє повне розуміння реалізації (роз'ясненні та демонстрації) тестових завдань.
	4	Основні теоретичні питання висвітлено поверхнево, відсутні висновки, немає списку використаних літературних джерел; практичні завдання невиконані; студент слабо володіє матеріалом
	2	Основні теоретичні питання висвітлено поверхнево, теоретичні положення не підкріплені фактичним матеріалом; практичні завдання невиконані; студент слабо володіє матеріалом
	0	Студент не займався самостійно, не володіє матеріалом самостійної роботи
	Мін 60	За результатами відвідування практичних занять, виконання самостійної роботи та складання контрольних вправ / тестування рівня фізичної
Залік		

4.5. Навчально-методичне та інформаційне забезпечення навчальної дисципліни

Нормативно-правові акти

Закон України «Про вищу освіту».
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>

Закон України «Про фізичну культуру і спорт».
<http://tavr.osv.org.ua/zakon-ukraini-pro-fizichnu-kulturu-i-sport-11-25-16-17-06-2020/>

Наказ Міністерства освіти і науки України від 01 червня 2016 р. № 600 «Про затвердження та введення в дію Методичних рекомендацій щодо розроблення стандартів вищої освіти».
<https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/proekty%20standartiv%20vishcha%20osvita/1648.pdf>

Постанова Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 року №1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України». <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1045-2015-%D0%BF#Text>

Наказ Міністерства молоді та спорту України від 04.10.2018 №4607 «Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах. Інструкція про організацію його проведення та форми Звіту про результати його проведення». <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1207-18#Text>

Постанова Кабінету міністрів України від 4 листопада 2020 року «Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року». <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>

Пояснювальна записка до Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року.
https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Fizychna_kultura/zapiska-do-programi.pdf

Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 р. Постанова Кабінету Міністрів України від 01 березня 2017 р. № 115.
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-%D0%BF#Text>

Про схвалення Концепції Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 р. Розпорядження Кабінету Міністрів України від 09 грудня 2015 р. № 1320-р.
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1320-2015-%D1%80#Text>

Наказ Міністерства освіти і науки України від 15 лютого 2021 р. № 193 «Про затвердження Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року».
<https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-rekomendacij-shodo-strategichnogo-rozvitku-fizichnogo-vihovannya-ta-sportu-sered-studentskoyi-molodi-na-period-do-2025-roku-5>

Указ Президента України №225/2021 від 2.06.2021 року Про рішення Ради національної безпеки і оборони України від 14.05.2021 року «Про Стратегію людського розвитку».
<https://www.president.gov.ua/documents/2252021-39073>

Література

Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя / І. А. Бодренкова // Навчальний посібник – Харків: УкрДУЗТ, 2018. – 125 с. http://metod.kart.edu.ua/uploads/books/fts_36.pdf

Методичні поради з фізичного виховання [Електронний ресурс] : для студ. підгот. та спец. мед. груп із захворюваннями опорно-рухового апарату : електрон. вид. / уклад. О. В. Попрошаєв, М. П. Воронов, О. М. Столяренко. Харків : Нац. юрид. ун-т ім. Ярослава Мудрого, 2015. – 43 с.
<https://dspace.nlu.edu.ua/handle/123456789/8680>

Мунтян В. С. Fight-fitness : навч.-метод. посіб. / В. С. Мунтян ; Нац. юрид. ун-т ім. Ярослава Мудрого. - електрон. вид. - Електрон. текстові дані. -

Харків : Нац. юрид. ун-т ім. Ярослава Мудрого, 2018. - 326 с.
https://library.nlu.edu.ua/POLN_TEXT/POSIBNIKI_2018/NMP_fitnes/NMP_Fig ht-fitness_2018.pdf

Мунтян В. С., Пліско В.І. Фізичне виховання у контексті положень нового закону України «Про вищу освіту». Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Вип. 118, Т.1. Серія: педагогічні науки. Чернігів, ЧНПУ, 2014, С. 222-226.
<https://dspace.nlu.edu.ua/handle/123456789/8079>

Мунтян, В.С. (2018). «Питання вдосконалення системи підготовки курсантів через призму компетентнісного підходу». Актуальні питання забезпечення службово-бойової діяльності правоохоронних органів та військових формувань, вип.2, С. 91–96 [http://ek.nlu.edu.ua/cgi-bin/irbis64r_01/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=IBIS&P21DBN=IBIS&S21ST N=1&S21REF=&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=20&S21ALL=\(%3 C.%3EA=%D0%9C%D1%83%D0%BD%D1%82%D1%8F%D0%BD,%20%D0 %92.%20%D0%A1.\\$%3C.%3E%29](http://ek.nlu.edu.ua/cgi-bin/irbis64r_01/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=IBIS&P21DBN=IBIS&S21ST N=1&S21REF=&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=20&S21ALL=(%3 C.%3EA=%D0%9C%D1%83%D0%BD%D1%82%D1%8F%D0%BD,%20%D0 %92.%20%D0%A1.$%3C.%3E%29)

Мунтян В. С. (2021). Питання організації дистанційного навчання з фізичного виховання. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Вип. 3К(131) 21, НПУ ім. М.П. Драгоманова, С. 279–284.
<https://spppc.com.ua/downloads/3k-131-2021.pdf>

Мунтян, В.С., Попрошаєв, О.В. (2020). «Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до навчання, фізичного виховання і здорового способу життя: компаративний аналіз». Вип. 5(125) 20, НПУ ім. М.П. Драгоманова, С. 109–115. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5\(125\).21](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5(125).21)

Навчально-методичний посібник з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для студентів спеціальної медичної групи із захворюваннями серцево-судинної та дихальної систем / О.В. Попрошаєв, В.С. Мунтян. – Х. : НЮУ ім. Ярослава Мудрого, 2013. – 52 с.
<https://dspace.nlu.edu.ua/handle/123456789/2220>

Попрошаєв О.В., Мунтян В.С., Білик О.А. (2019). Питання реформування навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти України. Молодий вчений №4.2 (56.2), С. 52-58. <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2019/4.1/19.pdf>

Попрошаєв О.В., Мунтян В.С., Гоєнко М.І. (2020). Особливості організації процесу дистанційного навчання з фізичного виховання. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту, №4, С. 70-75. <http://ismc.kpi.ua/index.php/wissn009/article/view/212142>

Попрошаєв, О. В., & Попрошаєва, О. А. (2021). Питання розвитку системи освіти та фізичної культури і спорту в умовах децентралізації влади. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (5(136), 83-87. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5\(135\).19](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).19)

Фізична культура і спорт у національному юридичному університеті імені Ярослава Мудрого. До 215 –річчя Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого та 85-річчя кафедри фізичного виховання / О.В. Попрошаєв, В.С. Мунтян, Г.І. Приходько та ін. – Харків : Право, 2019. – 192 с.: іл. <https://dspace.nlu.edu.ua/handle/123456789/18205>

Фізичне виховання: секційна форма організації навчального процесу (методичні поради) / О.В. Попрошаєв, Л.С. Луценко, Г.І. Приходько та ін.- Х. : Нац. Ун-т «Юрид. акад. України ім. Ярослава Мудрого», 2012. –64с. <https://dspace.nlu.edu.ua/handle/123456789/666>

Kolomiitseva, O., Prikhodko, A., Bodrenkova, I., Hrynchenko, I., Vashchenko, I., & Honchar, R. (2022). Effect of Pilates training on respiration, joints mobility, and muscle strength in healthy middle-aged women with sedentary occupations. *Acta Gymnica*, 52. <https://doi.org/10.5507/ag.2022.008>

Інтернет-ресурси:

Офіційний веб-портал Верховної Ради України. URL: <http://rada.gov.ua/>

Офіційний веб-портал Президента України. URL: <http://www.president.gov.ua>

Офіційний веб-портал Кабінету Міністрів України . URL: <http://www.kmu.gov.ua>

Офіційний веб-портал Міністерство освіти і науки України
<https://mon.gov.ua/ua>

Офіційний веб-портал Міністерство молоді та спорту України
<https://my.gov.ua/info/department/1538/details>

Офіційний веб-портал Комітет з фізичного виховання та спорту МОН України <http://sportmon.org/>

Офіційний веб-портал Студентська спортивна спілка України
<http://studsport.com.ua/about/>

СЕНМК

Стандартизований електронний навчально-методичний комплекс кафедри фізичного виховання № 1 URL: [http:// https:// library.nlu.edu.ua/senmk/itemlist/category/182-kafedra-fizichnogo-vixovannya-1.html](http://https://library.nlu.edu.ua/senmk/itemlist/category/182-kafedra-fizichnogo-vixovannya-1.html)

Навчально електронний інформаційний комплекс Фізична культура
<https://neik.nlu.edu.ua/moodle/course/view.php?id=131>

АСУ портал НЮУ імені Ярослава мудрого, розділ Навчально-методичні матеріали. Кафедра фізичного виховання.
<http://77.244.44.2/materials/list.php>

YouTube канал «Кафедра Фізичного виховання»
<https://www.youtube.com/channel/UChgbk03DRIDPc9IOsEggstw>

Додаток 1

Карта предметних компетентностей з навчальної дисципліни

Шифр та назва компетентностей за спеціальністю і/або спеціалізацією	Шифр та назва компетентностей з навчальної дисципліни
ЗК – загальні (універсальні) компетентності	ПК – предметні компетентності з навчальної дисципліни
ЗК1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу і синтезу.	ПК-1. Здатність визначати предмет і метод навчального курсу «Фізична культура», його

	<p>базові категорії, поняття фізичного виховання та здорового способу життя.</p> <p>ПК-2. Здатність аналізувати джерела сфери фізичної культури, фізичного виховання, спортивно-оздоровчої діяльності тощо.</p> <p>ПК-3. Здатність аналізувати джерела інформації, методики проведення практичних занять з урахуванням власного рівня фізичної підготовленості та індивідуальних особливостей організму.</p>
<p>ЗК2. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях</p>	<p>ПК-20. Здатність розробляти алгоритм використання знань, умінь і навичок та реалізації спортивно-оздоровчі функції у предметно-практичній діяльності.</p> <p>ПК-22. Здатність застосовувати знання, уміння і досвід, отримані на заняттях з фізичного виховання, в професійній діяльності у стандартних та нестандартних ситуаціях.</p> <p>ПК-24. Здатність використовувати фізкультурні навички для реалізації досягнутого рівня підготовленості у практичній діяльності.</p> <p>ПК-25. Здатність екстраполювати знання і уміння та застосовувати спеціальні фізкультурно-спортивні навички у професійної діяльності відповідно до конкретної практичної ситуації.</p>
<p>ЗК3. Знання й розуміння предметної області і розуміння професійної діяльності</p>	<p>ПК-4. Здатність контролювати та емпірично змінювати характеристики власної фізичної активності відповідно до реакції організму на навантаження, фізичний стан та рівень підготовленості.</p> <p>ПК-5. Здатність демонструвати знання, уміння і навички та основні дидактичні принципи, застосування сучасних методів і засобів розвитку основних фізичних якостей.</p>
<p>ЗК6. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.</p>	<p>ПК-17. Здатність використовувати різні інформаційні ресурси (бази даних, платформи, додатки) для управління власною руховою активністю.</p> <p>ПК-18. Здатність використовувати інформаційні технології та ресурси під час дистанційного навчання та підготовки до складання нормативів.</p>
<p>ЗК7. Здатність вчитися й оволодівати сучасними знаннями.</p>	<p>ПК-6. Здатність використовувати різноманітні джерела інформації щодо методик проведення занять з фізичного виховання, підвищення рівня фізичної підготовленості та їх значення в майбутньої професійної діяльності.</p>

	<p>ПК-7. Здатність оцінювати провідні напрямки, форми та зміст фізкультурно-спортивної, рекреаційної, реабілітаційної та професійної діяльності.</p> <p>ПК-13. Здатність пояснювати основні теоретичні положення та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності, методик підбору фізичних вправ для запобігання стомленню, підвищення працездатності та прискорення відновлення при різноманітних видах праці.</p>
<p>ЗК9. Здатність працювати в команді.</p>	<p>ПК-21. Здатність до організації та проведення колективної роботи професійно-прикладного характеру, спрямованої на підвищення ефективності практичної діяльності.</p>
<p>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.</p>	<p>ПК-8. Здатність самостійно управляти власним фізичним розвитком, цілеспрямовано використовувати засоби фізичної культури та рухову активність для зміцнення здоров'я і активного відпочинку.</p> <p>ПК-9. Здатність до підбору методів проведення самостійних занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості та з обраного виду спорту або рухової діяльності і розвитку основних фізичних якостей.</p> <p>ПК-10. Здатність застосовувати засоби оздоровчої фізичної культури з метою рекреації та фізичної реабілітації.</p> <p>ПК-15. Здатність використовувати реабілітаційні і рекреаційні методики, розвивати фізичні здібності засобами оздоровчої гімнастики (для студентів, які за станом здоров'я належать до підготовчої і спеціальної медичної груп або тимчасово звільнені від фізичних навантажень).</p> <p>ПК-16. Здатність корегувати рівень фізичного навантаження, використовуючи різноманітні методи та методичні прийоми.</p> <p>ПК-17. Здатність використовувати різні інформаційні ресурси (бази даних, платформи, додатки) для управління власною руховою активністю.</p> <p>ПК-24. Здатність використовувати фізкультурні навички для реалізації досягнутого рівня підготовленості у практичній діяльності.</p>
<p>ЗК1.1. Здатність до креативності у предметно-практичній діяльності відповідно до соціальних статусів і модусів</p>	<p>ПК-8. Здатність самостійно управляти власним фізичним розвитком, цілеспрямовано використовувати засоби фізичної культури та рухову активність для зміцнення здоров'я і активного відпочинку.</p>

	<p>ПК-10. Здатність застосовувати засоби оздоровчої фізичної культури з метою рекреації та фізичної реабілітації.</p> <p>ПК-12. Здатність до критичного мислення під час занять з фізичного виховання, самостійної роботи, виконання контрольних вправ (тестових завдань), оцінки рівня розвитку фізичних якостей.</p> <p>ПК-15. Здатність використовувати реабілітаційні і рекреаційні методики, розвивати фізичні здібності засобами оздоровчої гімнастики (для студентів, які за станом здоров'я належать до підготовчої і спеціальної медичної груп або тимчасово звільнені від фізичних навантажень).</p> <p>ПК-23. Розуміння ролі, змісту та алгоритму виконання <i>тематичної</i> розминки з метою підготовки організму до майбутніх фізичних навантажень.</p>
<p>ЗК1.3. Навички збору і аналізу інформації з національних і міжнародних джерел</p>	<p>ПК-9. Здатність до підбору методів проведення самостійних занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості та з обраного виду спорту або рухової діяльності і розвитку основних фізичних якостей.</p> <p>ПК-19. Здатність складати комплекси фізичних вправ задля ефективного регулювання процесом підготовки, підвищення рівня підготовленості та резистентності організму.</p>
<p>ЗК1.6. Здатність бути лідером, брати на себе відповідальність, стимулювати до досягнення спільної мети.</p>	<p>ПК-11. Здатність використовувати лідерські якості при засвоєнні техніки та основних методів виконання фізичних вправ спрямованих на розвиток різних фізичних якостей з використанням спортивних ігор та інших засобів фізичного виховання.</p> <p>ПК-14. Здатність працюючи в групі здійснювати контроль рівня навантаження, функціонального стану та визначати рівень розвитку основних фізичних якостей з використанням стандартних методик (тестів).</p> <p>ПК-16. Здатність корегувати рівень фізичного навантаження, використовуючи різноманітні методи та методичні прийоми.</p>
<p>СК – спеціальні компетентності (обрати компетентності згідно зі змістом навчальної дисципліни)</p>	
<p>СК3. Цінування та повага до гідності людини як найвищої соціальної цінності, розуміння її правової природи.</p>	<p>ПК-7. Здатність оцінювати провідні напрямки, форми та зміст фізкультурно-спортивної, рекреаційної, реабілітаційної та професійної діяльності.</p> <p>ПК-10. Здатність застосовувати засоби</p>

	<p>оздоровчої фізичної культури з метою рекреації та фізичної реабілітації.</p> <p>ПК-13. Здатність пояснювати основні теоретичні положення та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності, методик підбору фізичних вправ для запобігання стомленню, підвищення працездатності та прискорення відновлення при різноманітних видах праці.</p> <p>ПК-15. Здатність використовувати реабілітаційні і рекреаційні методики, розвивати фізичні здібності засобами оздоровчої гімнастики (для студентів, які за станом здоров'я належать до підготовчої і спеціальної медичної груп або тимчасово звільнені від фізичних навантажень).</p> <p>ПК-20. Здатність до використання різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.</p>
<p>СК13. Здатність до критичного та системного аналізу правових явищ.</p>	<p>ПК-4. Здатність контролювати та емпірично змінювати характеристики власної фізичної активності відповідно до реакції організму на навантаження, фізичний стан та рівень підготовленості.</p> <p>ПК-6. Здатність використовувати різноманітні джерела інформації щодо методик проведення занять з фізичного виховання, підвищення рівня фізичної підготовленості та їх значення в майбутньої професійної діяльності.</p> <p>ПК-11. Здатність використовувати лідерські якості при засвоєнні техніки та основних методів виконання фізичних вправ спрямованих на розвиток різних фізичних якостей з використанням спортивних ігор та інших засобів фізичного виховання.</p> <p>ПК-12. Здатність до критичного мислення під час занять з фізичного виховання, самостійної роботи, виконання контрольних вправ (тестових завдань), оцінки рівня розвитку фізичних якостей.</p> <p>ПК-17. Здатність використовувати різні інформаційні ресурси (бази даних, платформи, додатки) для управління власною руховою активністю.</p> <p>ПК-18. Здатність використовувати інформаційні технології та ресурси під час дистанційного навчання та підготовки до складання нормативів.</p> <p>ПК-20. Здатність розробляти алгоритм використання знань, умінь і навичок та</p>

	<p>реалізації спортивно-оздоровчі функції у предметно-практичній діяльності.</p> <p>ПК-21. Здатність до організації та проведення колективної роботи професійно-прикладного характеру, спрямованої на підвищення ефективності практичної діяльності.</p> <p>ПК-22. Здатність застосовувати знання, уміння і досвід, отримані на заняттях з фізичного виховання, в професійній діяльності у стандартних та нестандартних ситуаціях.</p> <p>ПК-24. Здатність використовувати фізкультурні навички для реалізації досягнутого рівня підготовленості у практичній діяльності.</p> <p>ПК-25. Здатність екстраполювати знання і уміння та застосовувати спеціальні фізкультурно-спортивні навички у професійної діяльності відповідно до конкретної практичної ситуації.</p>
<p>СК16. Здатність до логічного, критичного і системного аналізу документів, розуміння їх правового характеру і значення.</p>	<p>ПК-1. Здатність визначати предмет і метод навчального курсу «Фізична культура», його базові категорії, поняття фізичного виховання та здорового способу життя.</p> <p>ПК-5. Здатність демонструвати знання, уміння і навички та основні дидактичні принципи, застосування сучасних методів і засобів розвитку основних фізичних якостей.</p> <p>ПК-14. Здатність працюючи в групі здійснювати контроль рівня навантаження, функціонального стану та визначати рівень розвитку основних фізичних якостей з використанням стандартних методик (тестів).</p> <p>ПК-16. Здатність корегувати рівень фізичного навантаження, використовуючи різноманітні методи та методичні прийоми.</p> <p>ПК-17. Здатність емпірично змінювати характер власної фізичної активності відповідно до реакції організму на фізичне навантаження.</p> <p>ПК-19. Здатність складати комплекси фізичних вправ задля ефективного регулювання процесом підготовки, підвищення рівня підготовленості та резистентності організму.</p>

Карта результатів навчання здобувача вищої освіти, сформульованих у термінах компетентностей

Шифр та назва РН за спеціальністю і / або спеціалізацією	Модуль НД	Шифр та назва РН з навчальної дисципліни
РН – результати навчання за спеціальністю /спеціалізацією (обрати результати навчання згідно зі змістом навчальної дисципліни)		Результати навчання з навчальної дисципліни
РН3. Проводити збір і інтегрований аналіз матеріалів з різних джерел	№1	РН НД 1.1. Визначати предмет і метод навчального курсу «Фізична культура», його базові категорії, поняття фізичного виховання та здорового способу життя. РН НД 1.2. Аналізувати джерела сфери фізичної культури, фізичного виховання, спортивно-оздоровчої діяльності тощо. РН НД 1.3. Здатність до аналізу джерел інформації, методик проведення практичних занять з урахуванням власного рівня фізичної підготовленості та індивідуальних особливостей організму.
РН7. Складати та узгоджувати план власного прикладного дослідження і самостійно збирати матеріали за визначеними джерелами.	№1	РН НД 1.4. Здатність контролювати та емпірично змінювати характеристики власної фізичної активності відповідно до реакції організму на навантаження, фізичний стан та рівень підготовленості. РН НД 1.5. Демонструвати знання, уміння і навички та основні дидактичні принципи, застосування сучасних методів і засобів розвитку основних фізичних якостей.
РН9. Самостійно визначати ті обставини, у з'ясуванні яких потрібна допомога, і діяти відповідно до отриманих рекомендацій.	№2	РН НД 2.3. Демонструвати здатність самостійно управляти власним фізичним розвитком, цілеспрямовано використовувати засоби фізичної культури та рухову активність для зміцнення здоров'я і активного відпочинку. РН НД 2.4. Здатність до підбору методів проведення самостійних занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості та з обраного виду спорту або рухової діяльності і розвитку основних фізичних якостей. РН НД 2.5. Застосовувати засоби оздоровчої фізичної культури з метою

		рекреації та фізичної реабілітації.
РН14. Використовувати статистичну інформацію, отриману з першоджерел та вторинних джерел для своєї професійної діяльності.	№ 3	РН НД 3.1. Здатність використовувати різноманітні джерела інформації щодо методик проведення занять з фізичного виховання, підвищення рівня фізичної підготовленості та їх значення в майбутньої професійної діяльності. РН НД 3.2. Здатність до оцінювання провідних напрямків, форм та змісту фізкультурно-спортивної, рекреаційної, реабілітаційної та професійної діяльності. РН НД 3.6. Здатність здійснювати контроль рівня навантаження, власного функціонального стану, визначати рівень розвитку основних фізичних якостей з використанням стандартних методик (тестів). РН НД 3.7. Здатність використовувати реабілітаційні і рекреаційні методики, розвивати фізичні здібності засобами оздоровчої гімнастики (для студентів, які за станом здоров'я належать до підготовчої і спеціальної медичної груп або тимчасово звільнені від фізичних навантажень). РН НД 3.8. Корегувати рівень фізичного навантаження, використовуючи різноманітні методи та методичні прийоми.
РН15. Вільно використовувати для професійної діяльності доступні інформаційні технології і бази даних.	№ 4	РН НД 4.1. Здатність використовувати різні інформаційні ресурси (бази даних, платформи, додатки) для управління власною руховою активністю. РН НД 4.2. Здатність використовувати інформаційні технології та ресурси під час дистанційного навчання та підготовки до складання нормативів. РН НД 4.3. Складати комплекси фізичних вправ задля ефективного регулювання процесом підготовки, підвищення рівня підготовленості та резистентності організму.
РН 17. Працювати в команді, забезпечуючи виконання завдань команди.	№ 4	РН НД 4.4. Розробляти алгоритм використання знань, умінь і навичок та реалізації спортивно-оздоровчі функції у предметно-практичній діяльності. РН НД 4.5. Здатність до організації та проведення колективної роботи професійно-прикладного характеру, спрямованої на підвищення ефективності практичної діяльності.
ПРН1.5 Застосовувати набуті знання у стандартних	№ 5	РН НД 5.1. Здатність застосовувати знання, уміння і досвід, отримані на заняттях з

<p>і нестандартних професійних ситуаціях методами відтворення та реконструкції.</p>		<p>фізичного виховання, в професійній діяльності у стандартних та нестандартних ситуаціях. РН НД 5.2. Демонструвати розуміння ролі, змісту та алгоритму виконання <i>тематичної</i> розминки з метою підготовки організму до майбутніх фізичних навантажень. РН НД 5.3. Характеризувати процедуру Здатність здійснювати контроль рівня навантаження, власного функціонального стану, розвитку основних фізичних якостей з використанням стандартних тестів та доступних вимірюваних пристроїв. РН НД 5.4. Здатність до критичного мислення під час занять з фізичного виховання, самостійної роботи, виконання контрольних вправ (тестових завдань), оцінки рівня розвитку фізичних якостей.</p>
<p>ПРН 1.8. Демонструвати навички бойової підготовки, правомірного застосування фізичної сили, спеціальних засобів, зброї та техніки, засобів зв'язку, заходів власної безпеки, виконання фізичних вправ відповідно до встановлених нормативів.</p>	<p>№ 5</p>	<p>РН НД 5.5. Демонструвати здатність використовувати фізкультурні навички для реалізації досягнутого рівня підготовленості у практичній діяльності. РН НД 5.6. Здатність екстраполювати знання і уміння та застосовувати спеціальні фізкультурно-спортивні навички у професійної діяльності відповідно до конкретної практичної ситуації.</p>

