

Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого

Кафедра фізичного виховання

С И Л А Б У С

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

Силабус 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. 19 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

Дані про викладача

Назва навчальної дисципліни	Фізична культура
Статус навчальної дисципліни	Обов'язкова
Викладач	Мунтян Віктор Степанович - доцент кафедри фізичного виховання №1, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Контактний телефон	+38 057 7049220
E-mail	v.s.muntyan@nlu.edu.ua
Консультації	відповідно до розробленого графіку індивідуальних консультацій
Онлайн консультації	Під час дистанційного навчання проводяться консультації із використанням платформ Moodle, Zoom та ін.

Анотація навчальної дисципліни

Розкривається суть фізичного виховання та здорового способу життя; позитивний вплив регулярних занять з фізичного виховання, фітнесу, активного відпочинку на укріплення власного здоров'я, підвищення рівня функціональних можливостей організму, якості життя; розуміння місця і ролі фізичного виховання в майбутньої професійної діяльності; здатність до аналізу, оцінювання та екстраполяції провідних напрямків, форм та змісту фізкультурно-спортивної, рекреаційної, реабілітаційної та професійно-прикладної діяльності.

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.

Навчальна дисципліна у структурі освітньо-професійної програми.

Міждисциплінарні зв'язки

Пререквізити: -

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

Постреквізити: Студії з іноземної мови.

Очікувані результати навчання здобувача вищої освіти

У результаті засвоєння навчальної дисципліни здобувач вищої освіти має демонструвати такі результати навчання:

РН НД 1. Демонструвати здатність визначати предмет і метод навчального курсу «Фізична культура», його базові категорії, поняття фізичного виховання та здорового способу життя.

РН НД 2. Визначати джерела інформації, методики проведення практичних занять з урахуванням власного рівня фізичної підготовленості та індивідуальних особливостей організму.

РН НД 3. Демонструвати здатність контролювати та емпірично змінювати характеристики власної фізичної активності відповідно до реакції організму на навантаження, фізичний стан та рівень підготовленості.

РН НД 4. Демонструвати знання, уміння і навички та основні дидактичні принципи, застосовування сучасних методів і засобів розвитку основних фізичних якостей.

РН НД 5. Демонструвати 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 6. Демонструвати здатність самостійно управляти власним фізичним розвитком, цілеспрямовано використовувати засоби фізичної культури та рухову активність для зміцнення здоров'я і активного відпочинку.

РН НД 7. Здійснювати підбір методів проведення самостійних занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості та з обраного виду спорту або рухової діяльності і розвитку основних фізичних якостей.

РН НД 8. Характеризувати 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 9. Демонструвати здатність здійснювати контроль рівня навантаження, власного функціонального стану, визначати рівень розвитку основних фізичних якостей з використанням стандартних методик (тестів).

РН НД 10. Розробляти алгоритм використання знань, умінь і навичок та реалізації спортивно-оздоровчі функції у предметно-практичній діяльності.

РН НД 11. Застосовувати знання, уміння і досвід, отримані на заняттях з фізичного виховання, в професійній діяльності у стандартних та нестандартних ситуаціях.

РН НД 12. Демонструвати здатність екстраполювати знання і уміння та застосовувати спеціальні фізкультурно-спортивні навички у професійної діяльності відповідно до конкретної практичної ситуації.

**Види навчальних занять та самостійна робота
для здобувачів вищої освіти денної форми навчання
(I семестр)**

Тиждень	Теми практичних занять	Самостійна робота* (в годинах)
1	Олімпійський урок. <i>Вступне заняття.</i>	
2	Витривалість як рухова якість та її вплив на підвищення функціональних можливостей організму людини. Заходи безпеки при розвитку витривалості.	
3-5	Засвоєння техніки фізичних вправ, спрямованих на розвиток загальної витривалості засобами легкої атлетики і спортивних ігор.	6
6	Засвоєння методики розвитку загальної витривалості (теренкур, тривала робота аеробного характеру, фартлек тощо)	4
7	Оцінка рівня розвитку загальної витривалості	
8	Розвиток спритності та координаційних якостей. Основні методи розвитку координації та спритності. Заходи безпеки при розвитку координаційних здібностей.	2
9	Засвоєння техніки гімнастичних вправ, спрямованих на розвиток спритності Засвоєння техніки та основних методів виконання фізичних вправ, спрямованих на розвиток спритності засобами гімнастичних вправ, спортивних ігор і єдиноборств.	4
10	Засвоєння методики розвитку спритності і координації рухів традиційними та інноваційними засобами (Виконання складнокоординованих вправ, які характеризуються новизною, необхідністю прийняття неочікуваних рішень у стандартних та нестандартних ситуаціях).	4
11	Оцінка рівня розвитку спритності.	
12	Залік за результатами підсумкового контролю	
	Усього	20

* підготовка до контрольного тестування оцінки рухових якостей, тестів оцінювання фізичної підготовленості населення України, підтримка оптимального рівня рухової активності.

**Види навчальних занять та самостійна робота
для здобувачів вищої освіти денної форми навчання
(II семестр)**

Тиждень	Теми практичних занять	Самостійна робота* (в годинах)
1	Гнучкість як рухова якість, її значення та особливості розвитку. Активна та пасивна гнучкість. Заходи безпеки при розвитку гнучкості.	
2	Засвоєння техніки фізичних вправ, спрямованих на розвиток гнучкості засобами гімнастичних вправ. Загальні підготовчі та спеціальні вправи динамічного та статичного характеру,	4
3	Засвоєння техніки виконання фізичних вправ, спрямованих на розвиток гнучкості засобами гімнастичних вправ, єдиноборств, йоги, стретчинга, пілатеса.	2
4	Оцінка рівня розвитку гнучкості.	
5	Розвиток сили та швидкісно-силових якостей Основні методи розвитку сили та швидкісно-силових якостей.	
6	Засвоєння техніки фізичних вправ, спрямованих на розвиток сили та швидкісно-силових якостей. Вправи загального характеру або спрямовані на окремі м'язові групи.	4
7	Засвоєння техніки фізичних вправ, спрямованих на розвиток сили із власною вагою (підтягування, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, комплексно-силові).	4
8	Засвоєння техніки фізичних вправ, спрямованих на розвиток швидкісно-силових якостей та вибухової сили.	2
	Оцінка рівня розвитку сили та швидкісно-силових якостей	
9	Бистрота як рухова якість людини та особливості методики її розвитку. Заходи безпеки при розвитку бистроти і швидкісних якостей.	
10	Засвоєння техніки та основних методів виконання фізичних вправ, спрямованих на розвиток бистроти і швидкісних якостей засобами легкої атлетики, спортивних ігор, єдиноборств.	4
11	Вправи, які сприяють розвитку бистроти реакції. Бистрота одиничного руху. Реакція на сигнал. Реакція на рух. Вправи, які сприяють розвитку реакції на сигнал та бистроти одиничного руху.	2
	Оцінка рівня розвитку швидкісних якостей.	
12	Залік за результатами підсумкового контролю	
	Усього	22

* підготовка до контрольного тестування оцінки рухових якостей, тестів оцінювання фізичної підготовленості населення України, підтримка оптимального рівня рухової активності.

**Види навчальних занять та самостійна робота
для здобувачів вищої освіти заочної форми навчання
(I семестр)**

Тиждень	Теми практичних занять	Самостійна робота* (в годинах)	
1	Олімпійський урок. <i>Вступне заняття.</i>	38	
2	Витривалість як рухова якість та її вплив на підвищення функціональних можливостей організму людини. Заходи безпеки при розвитку витривалості.		
3-5	Засвоєння техніки фізичних вправ, спрямованих на розвиток загальної витривалості засобами легкої атлетики і спортивних ігор.		
6	Засвоєння методики розвитку загальної витривалості (теренкур, тривала робота аеробного характеру, фартлек тощо)		
7	Оцінка рівня розвитку загальної витривалості		
8	Розвиток спритності та координаційних якостей. Основні методи розвитку координації та спритності. Заходи безпеки при розвитку координаційних здібностей.		
9	Засвоєння техніки гімнастичних вправ, спрямованих на розвиток спритності Засвоєння техніки та основних методів виконання фізичних вправ, спрямованих на розвиток спритності засобами гімнастичних вправ, спортивних ігор і єдиноборств.		
10	Засвоєння методики розвитку спритності і координації рухів традиційними та інноваційними засобами (Виконання складнокоординованих вправ, які характеризуються новизною, необхідністю прийняття неочікуваних рішень у стандартних та нестандартних ситуаціях).		
11	Оцінка рівня розвитку спритності.		
12	Залік за результатами підсумкового контролю		
	Усього		38

** підготовка до контрольного тестування оцінки рухових якостей, тестів оцінювання фізичної підготовленості населення України, підтримка оптимального рівня рухової активності.*

**Види навчальних занять та самостійна робота
для здобувачів вищої освіти заочної форми навчання
(II семестр)**

Тиждень	Теми практичних занять	Самостійна робота* (в годинах)
1	Гнучкість як рухова якість, її значення та особливості розвитку. Активна та пасивна гнучкість. Заходи безпеки при розвитку гнучкості.	44
2	Засвоєння техніки фізичних вправ, спрямованих на розвиток гнучкості засобами гімнастичних вправ. Загальні підготовчі та спеціальні вправи динамічного	

	та статичного характеру,	
3	Засвоєння техніки виконання фізичних вправ, спрямованих на розвиток гнучкості засобами гімнастичних вправ, єдиноборств, йоги, стретчинга, пілатеса.	
4	Оцінка рівня розвитку гнучкості.	
5	Розвиток сили та швидкісно-силових якостей Основні методи розвитку сили та швидкісно-силових якостей.	
6	Засвоєння техніки фізичних вправ, спрямованих на розвиток сили та швидкісно-силових якостей. Вправи загального характеру або спрямовані на окремі м'язові групи.	
7	Засвоєння техніки фізичних вправ, спрямованих на розвиток сили із власною вагою (підтягування, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, комплексно-силові).	
8	Засвоєння техніки фізичних вправ, спрямованих на розвиток швидкісно-силових якостей та вибухової сили.	
	Оцінка рівня розвитку сили та швидкісно-силових якостей	
9	Бистрота як рухова якість людини та особливості методики її розвитку. Заходи безпеки при розвитку швидкості і швидкісних якостей.	
10	Засвоєння техніки та основних методів виконання фізичних вправ, спрямованих на розвиток швидкості і швидкісних якостей засобами легкої атлетики, спортивних ігор, єдиноборств.	
11	Вправи, які сприяють розвитку швидкості реакції. Бистрота одиничного руху. Реакція на сигнал. Реакція на рух. Вправи, які сприяють розвитку реакції на сигнал та швидкості одиничного руху.	
	Оцінка рівня розвитку швидкісних якостей.	
12	Залік за результатами підсумкового контролю	
	Усього	44

** підготовка до контрольного тестування оцінки рухових якостей, тестів оцінювання фізичної підготовленості населення України, підтримка оптимального рівня рухової активності.*

Самостійна робота студентів

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.

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>

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_fitness/NMP_Fight-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&S21STN=1&S21REF=&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=20&S21ALL=\(%3C.%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&S21STN=1&S21REF=&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=20&S21ALL=(%3C.%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., Попрошаєв, О.В. (2020). «Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до навчання, фізичного виховання і здорового способу

життя: компаративний аналіз». Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 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)

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>

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/departament/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>

Навчально електронний інформаційний комплекс «Фізична культура (кафедра фізичного виховання №1)»

<https://neik.nlu.edu.ua/moodle/course/view.php?id=131>

Навчально електронний інформаційний комплекс «Фізична культура (кафедра фізичного виховання №2)»

<https://neik.nlu.edu.ua/moodle/course/view.php?id=78§ion=1>

АСУ портал НЮУ імені Ярослава мудрого, розділ Навчально-методичні матеріали. Кафедра фізичного виховання №1.

<http://77.244.44.2/materials/list.php>

YouTube канал «Кафедра Фізичного виховання №1»

<https://www.youtube.com/channel/UChgbk03DRIDPc9IOsEggstw>

YouTube канал «Кафедра Фізичного виховання №2»

https://www.youtube.com/channel/UC_ksOP_q6sjhwCB10Cq2q-A

Вимоги викладача

Здобувачі вищої освіти *повинні*: регулярно відвідувати практичні заняття; бути одягнені у спортивну форму та взуття, які відповідають темі заняття та погодним умовам; дотримуватися дисципліни та заходів безпеки під час проведення практичних занять; систематично й активно працювати на них; якісно виконувати контрольні вправи й самостійну роботу тощо. Практичні заняття, пропущені з поважних причин, можуть бути відпрацьовані за попереднім узгодженням із викладачем відповідно до графіку групових та індивідуальних консультацій.

Здобувачам вищої освіти *рекомендується*: сумлінно виконувати розминку (для підготовки організму, його функціональних систем, м'язів, суглобів до наступних навантажень) та задля запобігання травматизму; брати участь у спортивно-масовій та фізкультурно оздоровчій роботі в

університеті, відвідувати спортивні та спортивно-оздоровчі секції, приймати участь у наукових заходах (наукових конференціях, конкурсах наукових праць тощо).

Обов'язкова вимога – дотримання здобувачами вищої освіти норм «Кодексу академічної етики Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого» (http://nauka.nlu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/08/kodeks_academichnoyi_etyky.pdf).

Під час аудиторних занять (спортивний зал, майданчик, стадіон) дозволяється використовувати гаджети тільки у навчальних цілях (приміром, для фіксації часу (секундомір), частоти серцевих скорочень, в якості фітнес-додатку, крокоміру тощо). В разі нагальної потреби можна виходити з спортивного залу тільки з дозволу викладача, не заважаючи при цьому іншим студентам. У разі погіршення стану здоров'я негайно проінформувати викладача групи або співробітника кафедри.

Контрольні заходи

Оцінювання результатів засвоєння навчальної дисципліни «Фізична культура» передбачає проведення поточного й підсумкового контролю і здійснюється на основі накопичувальної бально-рейтингової системи.

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 I 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
Стрибок у довжину з місця (см), або присідання на одній нозі з опорою об стінку (кількість разів)	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 I 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	ч	230	210	200	185	180
	ж	170	160	150	140	130

гімнастичної стінки (кількість разів)	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 швидкості						
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 швидкості						
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),	ч	9,00	9,40	10,20	11,20	12,00

1000 м., (хв)	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.

Шкала підсумкового педагогічного контролю (залік)

Оцінка за шкалою ECTS	Визначення	Оцінка за національною шкалою для заліку	Оцінка за 100- бальною шкалою, що використовується в НЮУ
A	Відмінно – відмінне виконання, лише з незначною кількістю помилок	зараховано	90 – 100
B	Дуже добре – вище середнього рівня з кількома помилками		80 – 89
C	Добре – у цілому правильна робота з певною кількістю незначних помилок		75 – 79
D	Задовільно – непогано, але зі значною кількістю недоліків		70 – 74
E	Достатньо – виконання задовольняє мінімальні критерії		60 – 69
FX	Незадовільно – потрібно попрацювати перед тим, як перескладати	не зараховано	35 – 59
F	Незадовільно – необхідна серйозна подальша робота, обов’язковий повторний курс		0 – 34