

Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого

Кафедра фізичного виховання

**РОБОЧА 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

Харків 2022

Робоча 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, 24 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. Опис навчальної дисципліни.....	4
2. Очікувані результати навчання.....	5
3. Зміст програми навчальної дисципліни.....	8
4. Обсяг і структура навчальної дисципліни.....	11
4.1. Для здобувачів вищої освіти денної форми навчання.....	11
4.2. Для здобувачів вищої освіти заочної форми навчання.....	12
5. Форми педагогічного контролю й засоби оцінювання результатів навчання	13
6. Критерії оцінювання результатів навчання.....	17
7. Педагогічний контроль для здобувачів вищої освіти денної/заочної форми навчання.....	18
8. Навчально-методичне та інформаційне забезпечення навчальної дисципліни.....	18

1. Опис навчальної дисципліни

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізична культура» розроблена відповідно до освітньо-професійної програми «Право» підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за спеціальністю 081 «Право», галузі знань 08 «Право».

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, рівень освіти	Дидактична структура навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів ЄКТС – 3,0	Галузь знань – 08 «Право»	Обов’язкова	Обов’язкова
Кількість модулів – 5		Рік підготовки: 2020–2024	Рік підготовки: 2020–2024
Загальна кількість годин - 90	Спеціальність – 081 «Право»	семестр	семестр
		1, 2	1, 2
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2, самостійної роботи студента - 2.	Рівень освіти – перший (бакалаврський)	Лекції	Лекції
		Програмою не передбачено	Програмою не передбачено
		Практичні/семінарські заняття	Практичні/семінарські заняття
		48 год.	8 год.
		Самостійна робота	Самостійна робота
		42 год.	82 год.
		Види контролю: поточний контроль; підсумковий контроль знань (залік)	Види контролю: поточний контроль; підсумковий контроль знань (залік)

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.

Пререквізити: -

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

Постреквізити: Студії з іноземної мови.

2. Очікувані результати навчання

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

РН-1	Демонструвати здатність визначати предмет і метод навчального курсу «Фізична культура», його базові категорії, поняття фізичного виховання та здорового способу життя.
РН-2	Визначати джерела інформації, методики проведення практичних занять з урахуванням власного рівня фізичної підготовленості та індивідуальних особливостей організму.
РН-3	Демонструвати здатність контролювати та емпірично змінювати характеристики власної фізичної активності відповідно до реакції організму на навантаження, фізичний стан та рівень підготовленості.
РН-4	Демонструвати знання, уміння і навички та основні дидактичні принципи, застосування сучасних методів і засобів розвитку основних фізичних якостей.
РН-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-6	Демонструвати здатність самостійно управляти власним фізичним розвитком, цілеспрямовано використовувати засоби фізичної культури та рухову активність для зміцнення здоров'я і активного відпочинку.
РН-7	Здійснювати підбір методів проведення самостійних занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості та з обраного виду спорту або рухової діяльності і розвитку основних фізичних якостей.
РН-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-9	Демонструвати здатність здійснювати контроль рівня навантаження, власного функціонального стану, визначати рівень розвитку основних фізичних якостей з використанням стандартних методик (тестів).
РН-10	Розробляти алгоритм використання знань, умінь і навичок та реалізації спортивно-оздоровчі функції у предметно-практичній діяльності.
РН-11	Застосовувати знання, уміння і досвід, отримані на заняттях з фізичного виховання, в професійній діяльності у стандартних та нестандартних ситуаціях.
РН-12	Демонструвати здатність екстраполювати знання і уміння та застосовувати спеціальні фізкультурно-спортивні навички у професійної діяльності відповідно до конкретної практичної ситуації.

Викладання навчальної дисципліни забезпечує формування у здобувача вищої освіти загальних і спеціальних компетентностей і досягнення результатів навчання, визначених стандартом вищої освіти відповідної спеціальності й освітньо-професійною програмою «Право», а саме:

Загальних компетентностей:

ЗК1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.

ЗК2. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК3. Знання і розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК6. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК7. Здатність вчитися й оволодівати сучасними знаннями.

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.

ЗК1.1. Здатність до креативності у предметно-практичній діяльності відповідно до соціальних статусів і модусів.

ЗК1.3. Навички збору й аналізу інформації з національних і міжнародних джерел.

ЗК1.6. Здатність бути лідером, брати на себе відповідальність, стимулювати до досягнення спільної мети.

Спеціальних компетентностей:

СК3. СК3. Цінування та повага до гідності людини як найвищої соціальної цінності, розуміння її правової природи

СК13. Здатність до критичного та системного аналізу правових явищ.

СК16. Здатність до логічного, критичного і системного аналізу документів, розуміння їх правового характеру і значення.

Результатів навчання:

РН3. Проводити збір і інтегрований аналіз матеріалів з різних джерел

РН7. Складати та узгоджувати план власного прикладного дослідження і самостійно збирати матеріали за визначеними джерелами.

РН9. Самостійно визначати ті обставини, у з'ясуванні яких потрібна допомога, і діяти відповідно до отриманих рекомендацій.

РН14. Використовувати статистичну інформацію, отриману з першоджерел та вторинних джерел для своєї професійної діяльності.

РН15. Вільно використовувати для професійної діяльності доступні інформаційні технології і бази даних.

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

ПРН1.5 Застосовувати набуті знання у стандартних і нестандартних професійних ситуаціях методами відтворення та реконструкції.

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.

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, каланетіки тощо. Закріплення техніки та основних методів виконання фізичних вправ, спрямованих на розвиток гнучкості засобами гімнастичних вправ, єдиноборств, пілатеса, каланетіки 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 бистроти і швидкісних якостей засобами легкої атлетики, спортивних ігор, єдиноборств тощо. Бистрота реакції. Бистрота одиничного руху. Реакція на сигнал. Реакція на рух. Засвоєння методів виконання фізичних вправ, спрямованих на розвиток швидкісних якостей (бистроти) в умовах обмеженого простору.

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

4.Обсяг і структура навчальної дисципліни

4.1. Для здобувачів вищої освіти денної форми навчання

№ п/п	Дата проведення (згідно з розкладом)	Тематика навчального курсу	Обсяг у годинах			
			Усього	У тому числі		
				Лекції	Практичні заняття, семінарські заняття тощо	Самостій на робота
Перший семестр						
		Модуль 1. Розвиток загальної витривалості				
1-5	26.09–30.10. 2022	Тема 1. Загальна та спеціальна витривалість. Засвоєння техніки фізичних вправ, спрямованих на розвиток загальної витривалості.	10	0	10	0

6	30.10-04.11.2022	Тема 2. Виконання тестових завдань та самопідготовка до тематичного контролю.	12	0	2	10
		<i>Разом</i>	22	0	12	10
		Модуль 2. Розвиток спритності та координаційних якостей				
7-10	07.11- 16.12.2022	Тема 1. Особливості методики розвитку спритності та координаційних якостей. Засвоєння техніки фізичних вправ, спрямованих на розвиток спритності та координаційних якостей.	8	0	8	0
11	12.12- 17.12.2022	Тема 2. Виконання тестових завдань та самопідготовка до тематичного контролю.	12	0	2	10
		<i>Разом</i>	20	0	10	10
12	19.12-23.12.2022	Підсумковий контроль (залік) <i>1-й семестр</i>	2	0	2	0
		<i>Разом за 1-й семестр</i>	44	0	24	20
Другий семестр						
		Модуль 3. Розвиток гнучкості				
1-2	01.02- 03.03.2023	Тема 1. Активна та пасивна гнучкість. Засвоєння техніки фізичних вправ, спрямованих на розвиток гнучкості.	4	0	4	0
3	06.03- 10.03.2023	Тема 2. Виконання тестових завдань та самопідготовка до тематичного контролю.	8	0	2	6
		<i>Разом</i>	12	0	6	6
		Модуль 4. Розвиток сили та швидкісно-силових якостей				
4-6	13.03- 14.04.2023	Тема 1. Сила як рухова якість, її класифікація. Засвоєння техніки фізичних вправ, спрямованих на розвиток сили та швидкісно-силових якостей.	6	0	6	0
7	17.04- 21.04.2023	Тема 2. Виконання тестових завдань та самопідготовка до тематичного контролю.	10	0	2	8
		<i>Разом</i>	16	0	8	8
		Модуль 5. Розвиток швидкісних якостей (бистроти)				
8-10	24.04- 12.05.2023	Тема 1. Бистрота як рухова якість людини та особливості методики її розвитку. Засвоєння техніки фізичних вправ, спрямованих на розвиток швидкісних якостей (бистроти).	6	0	6	0
11	15.05- 19.05.2023	Тема 2. Виконання тестових завдань та самопідготовка до тематичного контролю.	10	0	2	8
		<i>Разом</i>	16	0	8	8
12	22.05-26.05.2023	Підсумковий контроль (залік) за 2-й семестр	2	0	2	0
		<i>Разом за другий семестр</i>	46	0	24	22
		Усього годин / кредитів ECTS	90/3,0	0	48	42

4.2. Для здобувачів вищої освіти заочної форми навчання

№ п/п	Дата проведення (згідно з розкладом)	Тематика навчального курсу	Обсяг у годинах			
			Усього	У тому числі		
				Лекції	Практичні заняття, семінарські заняття тощо	Самостій на робота
		Модуль 1. Розвиток загальної витривалості				
		Тема 1. Загальна та спеціальна витривалість. Засвоєння техніки фізичних вправ, спрямованих на розвиток загальної витривалості.	10	0	0	10
		Тема 2. Виконання тестових завдань та самопідготовка до тематичного контролю.	12	0	2	10
		<i>Разом</i>	22	0	2	20
		Модуль 2. Розвиток спритності та координаційних якостей				
		Тема 1. Особливості методики розвитку спритності та координаційних якостей. Засвоєння техніки фізичних вправ, спрямованих на розвиток спритності та координаційних якостей.	8	0	0	8
		Тема 2. Виконання тестових завдань та самопідготовка до тематичного контролю.	10	0	0	10
		<i>Разом</i>	18	0	0	18
		Підсумковий контроль (залік) 1-й семестр	2	0	2	0
		<i>Разом за 1-й семестр</i>	42	0	4	38
Другий семестр						
		Модуль 3. Розвиток гнучкості				
		Тема 1. Активна та пасивна гнучкість. Засвоєння техніки фізичних вправ, спрямованих на розвиток гнучкості.	6	0	0	6
		Тема 2. Виконання тестових завдань та самопідготовка до тематичного контролю.	6	0	0	6
		<i>Разом</i>	12	0	0	12
		Модуль 4. Розвиток сили та швидкісно-силових якостей				
		Тема 1. Сила як рухова якість, її класифікація. Засвоєння техніки фізичних вправ, спрямованих на розвиток сили та швидкісно-силових якостей.	8	0	0	8
		Тема 2. Виконання тестових завдань та самопідготовка до тематичного контролю.	10	0	2	8

		<i>Разом</i>	18	0	2	16
		Модуль 5. Розвиток швидкісних якостей (бистроти)				
		Тема 1. Бистрота як рухова якість людини та особливості методики її розвитку. Засвоєння техніки фізичних вправ, спрямованих на розвиток швидкісних якостей (бистроти).	6	0	0	6
		Тема 2. Виконання тестових завдань та самопідготовка до тематичного контролю.	10	0	0	10
		<i>Разом</i>	16	0	0	16
		Підсумковий контроль (залік) 1-й семестр	2	0	2	0
		<i>Разом</i>	48	0	4	44
		Усього годин / кредитів ECTS	90/3,0	0	8	82

5. Форми педагогічного контролю та засоби оцінювання результатів навчання

Оцінювання результатів засвоєння навчальної дисципліни «Фізичне виховання» 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
	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 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.	ч	35	30	25	20	15

(кількість разів)	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 (контрольні вправи)	Підсумкова оцінка знань
Модуль № 1	Модуль № 2			
мах 30	мах 20	мах 10	мах 40	мах 100

Весняний семестр (2 семестр)

Поточний контроль (практичні заняття)			Самостійна робота студентів	Підсумковий контроль (контрольні вправи)	Підсумкова оцінка знань
Модуль № 3	Модуль № 4	Модуль № 5			
мах 15	мах 20	мах 15	мах 10	мах 40	мах 100

6. Критерії оцінювання результатів навчання

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
Залік	Мін 60	За результатами відвідування практичних занять, виконання самостійної роботи та складання контрольних вправ / тестування рівня фізичної підготовленості

7. Педагогічний контроль для здобувачів вищої освіти денної/заочної форми навчання

Шкала підсумкового педагогічного контролю (залік)

8. Навчально-методичне та інформаційне забезпечення

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

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_fitnes/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. (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». 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)

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>

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.

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

YouTube канал «Кафедра Фізичного виховання»

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