




**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**Фізичне виховання та основи здоров'я**

Галузь знань 12 – Інформаційні технології  
 Спеціальність 121 – Інженерія програмного забезпечення  
 Рівень вищої освіти – Перший бакалаврський  
 Освітньо-професійна програма – Інженерія програмного забезпечення  
 Обсяг дисципліни – 3 кредити ЄКТС, Шифр дисципліни – ОЗП.12  
 Статус дисципліни: обов'язкова, Мова навчання Англійська, українська  
 Факультет – Інформаційних технологій  
 Кафедра – Теорії і методики фізичного виховання і спорту


Форма здобуття освіти	Курс	Семестр	Обсяг дисципліни Кредити ЄКТС	Кількість годин						Курсовий проект	Курсова робота	Форма семестрового контролю	
				Аудиторні заняття								Залік	Іспит
				Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття	Семінарські заняття	Самостійна робота, у т.ч. ІРС				
Очна (денна)	1	1	3	90			34		56			+	
<b>Разом</b>			3	90			34		56			<b>1</b>	

Робоча програма складена на основі Стандарту вищої освіти, освітньої програми підготовки бакалаврів 2023 року та навчального плану

Програма складена  О.О. Солтик  
 Ініціали, прізвище викладача(ів)

Схвалена на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту

Протокол №1 від 31.08.2023 р.

Зав. кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту  Олександр СОЛТИК  
 Ініціали, прізвище

Робоча програма розглянута та схвалена Вченою радою факультету інформаційних технологій

Голова Вченої ради  Олег САВЕНКО  
 Ініціали, прізвище

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

Тип дисципліни	Обов'язкова
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Мова викладання	Українська, Англійська
Семестр	1
Обсяг кредитів ЄКТС	3
Форми здобуття освіти	Очна (денна)

**Результати навчання.** Студент, який успішно завершив вивчення дисципліни, має: **Результати навчання.** Студент, який успішно завершив вивчення дисципліни, має: Знати кодекс професійної етики, розуміти соціальну значимість та культурні аспекти інженерії програмного забезпечення і дотримуватись їх в професійній діяльності. Професійно розвиватися, опрацьовувати україномовні та англійськомовні джерела предметної області, усвідомлювати необхідність навчання впродовж усього життя з метою поглиблення набутих та здобуття нових фахових знань у галузі інженерії програмного забезпечення, адаптуватися до роботи за конкретною професією, пропагувати ведення активного та здорового способу життя як ефективної складової професійного розвитку. Знати правила безпеки під час занять різними видами рухової активності; основні види фізичних якостей, методи їх розвитку і способи їх оцінювання; основи здорового способу життя і правила організації оптимальної рухової активності; особливості прикладної фізичної підготовки. Розуміти загально-дидактичні і спеціальні принципи навчання фізичного виховання і розвитку фізичних якостей. Організовувати і планувати раціональну рухову діяльність. Визначати шкідливі і несприятливі для здоров'я умови занять фізичними вправами. Здійснювати профілактику травматизму під час самостійних занять фізичними вправами. Здійснювати самоконтроль рівня фізичної підготовленості і рівня стану здоров'я.

**Пререквізити** – Вихідна

**Кореквізити** – Професійна практика

**Зміст навчальної дисципліни.** Поняття про основи здоров'я. Техніка безпеки під час занять різними видами рухової активності. Розвиток фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість, гнучкість, спритність). Вдосконалення прикладних навичок. Формування раціональних видів рухової активності. Удосконалення фізичних якостей засобами фізичної культури.

**Запланована навчальна діяльність:** практичні заняття – 34 год., самостійна робота – 56 год., разом – 90 год.

**Методи навчання:** словесні (розповідь, бесіда, пояснення); практичні (практичні заняття, розгляд ситуацій, дискусія); наочні (ілюстрування навчального матеріалу, показ вправ).

**Форми оцінювання результатів навчання:** усне опитування, тестовий контроль.

**Форма семестрового контролю:** залік – 1 семестр.

**Навчальні ресурси:**

1. Спортивні ігри : навч. посібник / О.В. Базильчук, А.А. Ребрина, Є.В. Столітенко, Б.М.Ференчук, О. М. Квасниця, Я. І. Гнатчук – Хмельницький: ХНУ, 2015. – 471 с.
2. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: Навч. посібник. – Харків: УкрДУЗТ, 2018. – 125 с.
3. Фізична культура і здоров'я: Навчальний посібник / Т.В. Кондес. – К.: Університет економіки та права «КРОК», 2017. – 126 с.
4. Cottrell, R. R., Seabert, D., Spear, C., McKenzie, J. F. (2021). Principles of Health Education and Promotion. Jones & Bartlett Learning. – 376 с
5. Модульне середовище для навчання. Доступ до ресурсу: <https://msn.khmnu.edu.ua>.
6. Електронна бібліотека університету. Доступ до ресурсу: <http://library.khmnu.edu.ua>

**Викладач:** доктор педагогічних наук, професор Олександр СОЛТИК

### 3. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Дисципліна «Фізичне виховання та основи здоров'я» є однією з дисциплін загальної підготовки і посідає важливе місце у підготовці фахівців освітнього рівня «бакалавр» за освітньо-професійною програмою «Інженерія програмного забезпечення». У змісті дисципліни «Фізичне виховання та основи здоров'я» розглянуто вплив різних факторів на стан здоров'я людини, фізіологічні аспекти фізичного, психічного та механізми управління здоров'ям..

**Пререквізити** – Вихідна

**Кореквізити** – Професійна практика

**Мета викладання дисципліни** – сприяння у підготовці всебічно розвинених молодих спеціалістів, збереження і зміцнення здоров'я, фізичної підготовленості студентів до високопродуктивної праці.

**Предмет дисципліни.** Формування знань з основ здорового способу життя. Розвиток фізичних якостей, формування прикладних навичок. Організація різних видів рухової активності. Індивідуальне здоров'я і резерви здоров'я людини, а також здоровий спосіб життя.

**Завдання дисципліни.** Формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, націленості на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом. Формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботи, сімейному фізичному вихованні. Зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактиці захворювань, забезпечення високого рівня фізичної підготовленості протягом всього періоду навчання. Оволодіння системою практичних умінь і навичок з головних видів і форм раціональної фізкультурної діяльності, збереження і зміцнення здоров'я, освоєння основних принципів загартування організму, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості. Набуття меню рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії. Надбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих цілей.

#### **Принципи фізичного виховання та основ здоров'я**

Проведення занять з фізичного виховання та основ здоров'я у вищому навчальному закладі ґрунтується на:

- загальних соціальних принципах виховної стратегії суспільства, що передбачають всебічну підготовку особистості до трудової та інших суспільно важливих видів діяльності, всебічному розвитку життєвих сил і здібностей людини як вищої цінності суспільства;
- загально-педагогічних принципах: особистого підходу, фундаментальності, гуманізації, демократизації педагогічного процесу;
- загально-методичних принципах: свідомості, активності, доступності, індивідуалізації, систематичності, послідовності;
- специфічних принципах фізичного виховання: безперервності систематичного чергування навантажень і відпочинку, поступового нарощування педагогічних впливів адаптивного збалансування динаміки навантажень циклічної побудови системи занять, вікової і загальноосвітньої адекватності напрямків фізичного виховання.

#### **Засоби і методи фізичної культури та основ здоров'я.**

У процесі викладання фізичної культури та основ здоров'я у вищих закладах освіти використовуються традиційні і нетрадиційні засоби і методи фізкультурної освіти ті фізичного удосконалення.

Добір засобів і методів здійснюється за розсудом викладачів з урахуванням фізкультурних і спортивних інтересів та індивідуальних особливостей тих, хто займається

фізичними вправами, стану їхнього здоров'я, фізкультурної освіти, фізичної підготовленості, наявності умов для занять, екологічного добробуту.

Забороняється використання у фізичному вихованні засобів і методів, пов'язаних з не виправданим ризиком для життя і здоров'я студентів, а також таких, які не відповідають етичним вимогам, формують культ насильства і жорстокості.

Відповідно до *Стандарту вищої освіти* із та освітньої програми дисципліна сприяє забезпеченню:

**компетентностей:**

ЗК3. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК7. Здатність працювати в команді.

ЗК12. 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.

**програмних результатів навчання:**

ПРН2 Знати кодекс професійної етики, розуміти соціальну значимість та культурні аспекти інженерії програмного забезпечення і дотримуватись їх в професійній діяльності.

ПРН27 Професійно розвиватися, опрацьовувати україномовні та англійськомовні джерела предметної області, усвідомлювати необхідність навчання впродовж усього життя з метою поглиблення набутих та здобуття нових фахових знань у галузі інженерії програмного забезпечення, адаптуватися до роботи за конкретною професією, пропагувати ведення активного та здорового способу життя як ефективної складової професійного розвитку.

**Результати навчання.** Студент, який успішно завершив вивчення дисципліни, має: Знати кодекс професійної етики, розуміти соціальну значимість та культурні аспекти інженерії програмного забезпечення і дотримуватись їх в професійній діяльності. Професійно розвиватися, опрацьовувати україномовні та англійськомовні джерела предметної області, усвідомлювати необхідність навчання впродовж усього життя з метою поглиблення набутих та здобуття нових фахових знань у галузі інженерії програмного забезпечення, адаптуватися до роботи за конкретною професією, пропагувати ведення активного та здорового способу життя як ефективної складової професійного розвитку.

**Політика дисципліни** Організація освітнього процесу з дисципліни відповідає вимогам положень про організаційне і навчально-методичне забезпечення освітнього процесу, освітній програмі та навчальному плану. Студент зобов'язаний відвідувати лекції, практичні заняття, лабораторні роботи, тощо, згідно з розкладом, не запізнюватися на заняття, виконувати усі завдання та контрольні точки відповідно до графіка. Пропущені практичні заняття і лабораторні роботи студент зобов'язаний опрацьовувати самостійно у повному обсязі і відзвітувати перед викладачем не пізніше, ніж за тиждень до чергової атестації. До практичних занять і лабораторних робіт студент має підготуватися за відповідною темою і проявляти активність. Набутті особою знання з дисципліни або її окремих розділів у неформальній освіті зараховуються відповідно до Положення про порядок перерахування результатів навчання та визначення академічної різниці у ХНУ.

#### 4. СТРУКТУРА ЗАЛІКОВИХ КРЕДИТІВ ДИСЦИПЛІНИ (1 семестр)

№	Назва теми	Кількість годин		
		Денна форма		
		Л	ПЗ	СР
1	Організація фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Поняття про фізичне виховання та основи здоров'я. Нетрадиційні засоби та методи оздоровлення. Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання та основи здоров'я. Організація заняття з фізичної культури та основ здоров'я з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).		4	6
2	Гігієна на заняттях з фізичного виховання та основ здоров'я. Основи здорового харчування. Заняття з фізичної культури та основ здоров'я з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).		4	8
3	Організація заняття з фізичного виховання та основ здоров'я. Поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовленість. Ознайомлення та навчання техніки виконання вправ для розвитку сили з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).		4	8
4	Організація і проведення самостійних занять в умовах вищого навчального закладу. Ознайомлення та навчання техніки виконання вправ для розвитку витривалості з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).		4	8
5	Українські традиції фізичного виховання. Ігри та забави українського народу. Ознайомлення та навчання техніки виконання вправ для розвитку швидкості з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).		4	8
6	Фізичні якості людини. Витривалість як фізична якість людини. Сила як фізична якість людини. Ознайомлення та навчання техніки виконання вправ для розвитку гнучкості з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).		4	8
7	Фізичні якості людини. Гнучкість як фізична якість людини. Спритність як фізична якість людини. Швидкість як фізична якість людини. Ознайомлення та навчання техніки виконання вправ для розвитку спритності з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).		4	6
8	Фізичні якості людини. Прикладні навички людини (координація, рівновага, плавання, рухливі ігри, стройові вправи, корегуючі та дихальні вправи), з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).		6	4
Разом за I семестр:			34	56
Разом:			90	

#### 5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

##### Зміст практичних занять

№	Теми практичних занять та завдання	Кількість годин
1	Організація заняття з фізичної культури та основ здоров'я з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол). Поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку з обраного виду. Техніка безпеки на заняттях з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).	4
2	Нетрадиційні засоби та методи оздоровлення. Дотримання гігієнічних вимог з обраних видів. Основи здорового харчування. Заняття з фізичної культури та основ здоров'я з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол,	4

	волейбол, ЗФП, СМГ, футбол). Поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку з обраного виду.	
3	Організація заняття з фізичного виховання та основи здоров'я. Поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку. Ознайомлення та навчання техніки виконання вправ для розвитку сили з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).	4
4	Організація і проведення самостійних занять в умовах вищого навчального закладу. Ознайомлення та навчання техніки виконання вправ для розвитку витривалості з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).	4
5	Українські традиції фізичного виховання. Ігри та забави українського народу. Ознайомлення та навчання техніки виконання вправ для розвитку швидкості з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).	4
6	Фізичні якості людини. Витривалість як фізична якість людини. Сила як фізична якість людини. Ознайомлення та навчання техніки виконання вправ для розвитку гнучкості з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).	4
7	Фізичні якості людини. Гнучкість як фізична якість людини. Спритність як фізична якість людини. Швидкість як фізична якість людини. Ознайомлення та навчання техніки виконання вправ для розвитку спритності з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).	4
8	Фізичні якості людини. Прикладні навички людини (координація, рівновага, плавання, рухливі ігри, стройові вправи, корегуючі та дихальні вправи). Ознайомлення та навчання техніки виконання вправ для розвитку прикладних навичок людини (координація, рівновага, плавання, рухливі ігри, стройові вправи, корегуючі та дихальні вправи) з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).	6
	Разом за I семестр:	34

## **6. МЕТОДИ НАВЧАННЯ**

Методика навчання дисципліни «Фізичне виховання та основи здоров'я» базується на засвоєні студентом теоретичних знань, пояснення викладачем вірності виконання вправ з обраного виду спорту, розповідь, бесіда, інструктаж, робота з підручником; навчальна дискусія, демонстрування фізичних вправ (виконання тестових нормативів), фізичні вправи на розвиток сили, витривалості, координації, гнучкості, швидкості, спритності з обраного виду спорту.

## **7. ФОРМИ І МЕТОДИ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ**

Метою поточного контролю є забезпечення систематичної роботи студентів над вивченням дисципліни, виявлення рівня теоретичних знань та практичних навичок, поглиблення самостійної роботи шляхом індивідуальної підготовки.

Поточний контроль знань здійснюється у таких формах:

- вивчення окремих тем або питань, що передбачені для самостійного опрацювання;
- контроль систематичності та активності роботи на практичних заняттях;
- підготовка до практичних занять;
- систематизація вивченого матеріалу перед підсумковим контролем.

Поточний контроль здійснюється на підставі виконання тестових завдань (теоретична підготовка); тестовий контроль (рівень фізичної підготовленості).

Формою підсумкового контролю з дисципліни «Фізичне виховання та основи здоров'я» є залік.

## СИСТЕМА ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

І семестр					
Тестовий контроль (Теоретична підготовка)		Тестовий контроль (Рівень фізичної підготовленості)		Самостійна робота	Семестовий контроль
TK1	TK2	TK3, TK4		-	залік
0,2	0,2	0,6		-	-

**В основу оцінювання покладена перевірка за такими напрямками:**

- перевірка практичних вмінь та навичок;
- рівень фізичної підготовленості.

У відповідності з існуючою на кафедрі системою розподілу студентів на навчальні відділення, в основі якої є врахування стану здоров'я студента, фізична підготовленість та мотивації до занять з обраних видів спорту та фізичними вправами створені наступні відділення: групи **загально-фізичної підготовки**; **спортивні спеціалізації** (футбол, баскетбол, волейбол, атлетична гімнастика, аеробіка), **спортивне відділення** (групи підвищення спортивної майстерності), **спеціально-медичні групи** та **групи важкохворих**.

Переважає більшість студентів займається у групах загально-фізичної підготовки та спортивних спеціалізацій.

Визначення рівня фізичної підготовленості проводиться у відповідності із вимогами і нормами державного тестування.

## ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ

### Тестового контролю 1

1. Поняття про фізичну культуру та основи здоров'я.
2. Що таке фізична культура?
3. Показники здоров'я та їх елементи.
4. Вимірювань показників здоров'я.
5. Стиль (спосіб) життя сучасної людини.
6. Здоровий спосіб життя та його компоненти.
7. Фактори, що впливають на становлення стилю життя людини.
8. Фактори, що впливають на здоров'я дорослих людей.
9. Фактори способу життя та здорові звички.
10. Рухова активність та її види.
11. Біологічні потреби організму в руховій активності.
12. Норми рухової активності для дітей і підлітків та людей різних вікових груп
13. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність та її класифікація.
14. Зміст і організація різних видів фізкультурно-оздоровчих занять.
15. Методика побудови оздоровчого тренування.
16. Сутність спортивних і рухливих ігор.
17. Компоненти ігрових видів рекреаційної рухової активності.
18. Елементи ігрових видів рекреації, які необхідні для оздоровлення.
19. Дозування фізичних навантажень під час оздоровчих занять.
20. Фактори та характеристика впливу фізичної культури на організм людини.
21. Техніка безпеки на заняттях з фізичної культури та основ здоров'я.
22. Гігієна на заняттях з фізичної культури та основ здоров'я.
23. Основи здорового харчування.
24. Організація заняття з фізичної культури та основ здоров'я.
25. Поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку.
26. Фізичні якості людини. Сила як фізична якість людини.
27. Фізичні якості людини. Витривалість як фізична якість людини.



28. Фізичні якості людини. Швидкість як фізична якість людини.
29. Фізичні якості людини. Гнучкість як фізична якість людини.
30. Фізичні якості людини. Прикладні навички людини (координація, рівновага, плавання, рухливі ігри, стройові вправи, корегуючи та дихальні вправи)

## **Тестового контролю 2**

1. Техніка безпеки на заняттях з обраних видів (аеробіки, атлетичної гімнастики, баскетболу, волейболу, ЗФП, СМГ, футболу).
2. Дотримання гігієнічних вимог з обраних видів. Основи здорового харчування людей різних вікових груп.
3. Організація заняття з фізичної культури та основ здоров'я з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).
4. Поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку з обраного виду.
5. Ходьба і біг як засіб оздоровлення.
6. Структура та дозування навантаження оздоровчих занять з обраного виду (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).
7. Загальні рекомендації для занять з обраного виду, протипоказання.
7. Сутність рухової активності з обраного виду.
8. Методичні особливості побудови занять з обраного виду.
9. Особливості техніки виконання вправ для розвитку сили з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).
10. Особливості техніки виконання вправ для розвитку витривалості з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).
11. Особливості техніки виконання вправ для розвитку швидкості з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).
12. Особливості техніки виконання вправ для розвитку гнучкості з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).
13. Особливості техніки виконання вправ для розвитку спритності з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).
14. Особливості техніки виконання вправ для розвитку прикладних навичок з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).
15. Особливості здорового харчування.
16. Особиста гігієна та її роль у зміцненні здоров'я людини.
17. Гігієна навчально-виховного процесу у вищому закладі освіти.
18. Різновиди рухової активності.
19. Естафети та рухливі ігри.
20. Вплив занять фізичними вправами з обраного виду (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол) на організм.



**Тестовий контроль**  
**( ТК3, ТК4 – I семестр)**  
**ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА**

№	Нормативи	Якість	стать	5	4	3	2	1
1	Біг 100м.	швидкість	ч	13.2	13.9	14.4	14.9	15.7
			ж	14.8	15.6	16.4	17.3	18.2
2	Біг 3 км. хв. с. (ч) 3км. хв. с. (ж) 2 км. хв. с. (ж) або Плавання за 12хв. м.	витривалість	ч	12.00	13.05	14.30	15.40	16.30
			ж	15.10	16.00	16.50	17.50	19.00
			ж	9.40	10.30	11.20	12.10	13.00
			ч	725	650	550	450	350
			ж	650	550	450	350	300
3	Підтягування у висі лежачи (рази)	сила	ч	60	47	35	23	10
4	Підтягування на низькій перекладні (95см.)	сила	ж	21	17	13	9	5
5	Згинання розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, (разів)	сила	ч	44	38	32	26	20
			ж	24	19	16	11	7
6	Підйом тулуба в сід за 1 хв. (рази)	сила	ч	53	47	40	34	28
			ж	47	42	37	33	28
7	Гнучкість з положення сидячи (см.)	гнучкість	ч	19	16	13	10	7
			ж	20	17	14	10	7
8	Стрибок у довжину з місця (см)	швидкісно-силова	ч	260	241	224	207	190
			ж	210	196	184	172	160
9	Стрибки через скакалку без урахування часу (рази)	координація витривалість	ч	90	80	70	60	50
			ж	100	80	70	60	50
10	Човниковий біг 9х4 (сек)	спритність	ч	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7
			ж	10,2	10,5	11,1	11,5	12,0
11	Підтягування (раз)	сила	ч	16	14	12	10	8
			ж	3	2	1	1/2	-
12	Вис на зігнутих руках (с.)	сила	ч	60	47	35	23	10
			ж	21	17	13	9	5
13	Кидки б/б м'яча у кошик з 10 раз	координація	ч	7	5	3	2	1
			ж	5	4	3	2	1
14	Піднімання тулуба з положення лежачи на стегнах	силова витривалість	ч	50	45	40	35	30
			ж	45	40	35	30	25
15	Піднімання прямих ніг до прямого кута (рази)	силова витривалість	ч	30	25	20	15	10
			ж	25	20	15	10	5
16	Викрут мірної лінійки за спину (ширина плечей + см)	рухливість в плечовому суглобі	ч	+10	+20	+30	+40	+50
			ж	0	+10	+20	+30	+40
17	Плавання одним з обраних способів (м)	прикладні навички	ч	100	75	50	25	-
			ж	100	75	50	25	-

## СПЕЦІАЛЬНІ МЕДИЧНІ ГРУПИ ТА ГРУПИ ВАЖКОХВОРИХ

У спеціальні медичні групи та групи важкохворих зараховуються студенти, які мають скарги на стан здоров'я, тимчасову непрацездатність, захворювання та ж у наявності відповідні медичні довідки засвідчені комісією ЛКК.

В залежності від виду захворювання та його ускладнення студентам може бути рекомендовано заняття у спеціальних медичних групах або студента може бути звільнено від практичних занять.

### СПЕЦІАЛЬНА МЕДИЧНА ГРУПА

**Відвідування занять.** Відвідування занять для студентів спеціальної медичної групи є обов'язковим. Якщо студент пропустив більше шести занять по хворобі, отримує додатково завдання по написанню реферату.

**Фізична підготовленість.** Визначення рівня фізичної підготовленості проводиться з урахуванням нозологічних ознак захворювання, стану здоров'я та можливостей студента. На початку навчального семестру викладач індивідуально до кожного студента складає комплекс тестів, за якими визначається рівень фізичної підготовленості. Головним принципом при складанні такого комплексу є врахування протипоказань.

#### *Протипоказання при різних захворюваннях:*

*Захворювання органів дихання:*

- ✓ вправи з важким напруженням;
- ✓ вправи з напруженням черевних м'язів;
- ✓ вправи на затримку дихання.

*Захворювання органів шлунково-кишкового тракту:*

- ✓ вправи з активним напруженням черевних м'язів;
- ✓ обмеження у стрибкових вправах.

*Захворювання кістково-м'язової системи:*

- ✓ в окремих випадках виключають статичне навантаження;
- ✓ обмежується виконання вправ на період запалення суглобів.

*Захворювання нирок:*

- ✓ вправи з високою частотою рухів;
- ✓ вправи з інтенсивним навантаженням;
- ✓ вправи швидко-силового спрямування;
- ✓ переохолодження тіла.

*Порушення нервової системи:*

- ✓ вправи з нервовим напруженням;
- ✓ тривалі вправи на рівновагу;
- ✓ обмеження часу на угрові вправи.

*Порушення органів зору:*

- ✓ стрибкові вправи;
- ✓ перекиди;
- ✓ вправи з статичним напруженням м'язів;
- ✓ стійки на руках, голові.

*Серцево-судинні захворювання:*

- ✓ вправи, пов'язані із затримкою дихання;
- ✓ вправи з напруженням черевного преса;
- ✓ вправи з прискоренням руху;
- ✓ вправи на високу швидкість;
- ✓ вправи із значним силовим напруженням.

#### Орієнтовний перелік нормативів для спеціальної медичної групи:

№	Нормативи	Якість	стать	5	4	3	2	1
1	Біг 30м., 60м., 100м.	швидкість	ч/ж	техніка виконання, без урахування часу				
2	Біг 2 км.	витривалість	ч/ж	техніка виконання, без урахування часу				
3	Підтягування у висі (рази)	сила	ч	12	10	8	5	3
4	Підтягування на низькій перекладині (95см.)	сила	ж	25	20	15	12	8
5	Згинання розгинання рук в упорі лежачи (см)	сила	ч	36	30	26	20	10
			ж	12	10	8	6	4
6	Підйом тулуба в сід без урахування часу (рази)	сСилова витривалість	ч	70	60	50	40	30
			ж	60	50	40	30	20
7	Гнучкість з положення сидячи (см.)	гнучкість	ч	15	12	10	8	5
			ж	20	16	12	8	5
8	Стрибок у довжину з місця (см)	швидко-силова	ч	220	205	195	180	150
			ж	185	170	160	150	140
9	Стрибки через скакалку без урахування часу (рази)	координація витривалість	ч	90	80	70	60	50
			ж	100	80	70	60	50
10	Човниковий біг 9x4 (сек)	спритність	ч	9,2	9,7	10,2	10,7	11

			ж	10,5	11,1	11,5	12	12,5
11	Присідання на одній нозі з опором рукою об стінку	Силова витривалість	ч	14	12	7	5	3
			ж	12	10	6	4	1
12	Кидки б/б м'яча у кошик з 10 раз	координація	ч	7	5	3	2	1
			ж	5	4	3	2	1
13	Піднімання тулуба з положення лежачи на стегнах	Силова витривалість	ч	50	45	40	35	30
			ж	45	40	35	30	25
14	Піднімання прямих ніг до прямого кута (рази)	Силова витривалість	ч	30	25	20	15	10
			ж	25	20	15	10	5
15	Викрут мірної лінійки за спину (ширина плечей + см)	Рухливість в плечовому суглобі	ч	+10	+20	+30	+40	+50
			ж	0	+10	+20	+30	+40

### Загальні вимоги щодо оцінювання студента під час карантину

Дистанційні заняття студентів з фізичного виховання здійснюється за допомогою використання технічних та інформаційних засобів, навчальних ресурсів, електронної пошти та мобільного зв'язку з викладачами кафедри.

Викладачі кафедри, опановуючи цифрові технології навчання, проводять відео-лекції, завдання та комплекси вправ для розвитку фізичних якостей, що не потребують спеціального обладнання, інвентарю, з дотриманням техніки безпеки при виконанні вправ, та можуть виконуватися у домашніх умовах.

Студентські відеозвіти з виконанням вправ і складанням нормативів, тестові завдання, робота з теоретичним матеріалом, постійне спостереження за станом здоров'я студента є пріоритетом в роботі викладача.

**Завданнями теоретичного блоку є:** ознайомлення з лекційним матеріалом у модульному середовищі

**Завданням з практичного блоку є:** складання нормативів з запропонованих тестових завдань на вибір 2 норматива.

### Орієнтовний перелік нормативів

для складання тестових завдань на дистанційному навчанні

№	Нормативи	Якість	стать	5	4	3	2	1
1	Згинання розгинання рук в упорі лежачи (см)	сила	ч	44	38	32	26	20
			ж	24	19	16	11	7
2	Підтягування на перекладені (рази)	сила	ч	16	14	12	10	8
			ж	3	2	1	-	-
3	Підйом тулуба в сід без урахування часу (рази)	силова витривалість	ч	60	50	50	40	30
			ж	50	40	30	20	10
4	Піднімання прямих ніг до прямого кута (рази)	силова витривалість	ч	30	25	20	15	10
			ж	25	20	15	10	5
5	Присідання на одній нозі з опором рукою об стінку (рази)	силова витривалість	ч	14	12	7	5	3
			ж	12	10	6	4	1
6	Викрут мірної лінійки за спину та вперед (ширина плечей + см)	рухливість в плечовому суглобі	ч	+20	+30	+40	+50	+60
			ж	+15	+20	+30	+40	+50
7	Гнучкість з положення сидячи (см.)	гнучкість	ч	19	16	13	10	7
			ж	20	17	14	10	7

#### 1. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи:

– виконання згинання та розгинання рук в упорі лежачи може проводитися із застосуванням контактної платформи заввишки 5 см або без неї.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи виконується з такого вихідного положення (далі - ВП): упор лежачи на підлозі, руки на ширині плечей, кисті вперед, лікті розведені не більше ніж на 45 градусів, плечі, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, стопи впираються в підлогу без опори.

Учасник, згинаючи руки, торкається грудьми підлоги або контактної платформи, розгинаючи руки у ліктьових суглобах, повертається у ВП та, зафіксувавши його на 0,5 с, продовжує виконання випробування (тесту).

Зараховується кількість безпомилкових згинань та розгинань рук за одну спробу.

Спроба не зараховується у разі:

- торкання підлоги колінами, стегнами, тазом;
- порушення прямої лінії «плечі - тулуб – ноги»;
- відсутності фіксації ВП;
- почергового розгинання рук;
- відсутності торкання грудьми підлоги (платформи);
- розведення ліктів щодо тулуба більш ніж на 45 градусів.

## **2. Підтягування на перекладині:**

– перекладина діаметром 2-3 сантиметри має бути розташована на такій висоті, щоб учасник, висячи, не торкався ногами землі.

Підтягування на перекладині виконується з ВП: вис хватом зверху (долонями вперед), кисті рук на ширині плечей, руки, тулуб і ноги випрямлені, ноги не торкаються підлоги, ступні разом.

За командою «Можна!» учасник підтягується, згинаючи руки, до такого положення, щоб його підборіддя було над перекладиною, потім повністю випрямляє руки, опускається у вис і, зафіксувавши ВП на 0,5 с, продовжує виконання випробування (тесту).

Зараховується кількість безпомилкових підтягувань.

Спроба не зараховується у разі:

- підтягування ривками або з махами ніг (тулуба);
- відсутності фіксації ВП;
- почергового згинання рук;
- розгойдування під час підтягування.

Кожному учасникові дозволяється лише один підхід до перекладини.

Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібне положення більше ніж 2 рази підряд.

## **3. Піднімання тулуба в сід без урахування часу:**

– піднімання тулуба в сід виконується з ВП: лежачи на спині на гімнастичній маті, руки за головою, пальці зчеплені в «замок», лопатки торкаються мати, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, ступні притиснуті партнером до підлоги.

Учасник виконує максимальну кількість підйомів, торкаючись ліктями колін, з подальшим поверненням у ВП.

Зараховується кількість правильно виконаних підйомів тулуба.

Для проведення тесту учасників ділять на пари, один із партнерів виконує тест, інший утримує його ноги за ступні і гомілки. Потім учасники міняються місцями.

Спроба не зараховується у разі:

- відсутності торкання ліктями стегон (колін);
- відсутності торкання лопатками мати;
- пальці розімкнуті із «замка»;
- зміщення таза.

## **4. Піднімання прямих ніг до прямого кута (рази)**

– піднімання прямих ніг до прямого кута виконується з ВП: лежачи на спині на гімнастичному маті, руки вдовж тулуба, лопатки торкаються мати, ноги рівні.

Учасник виконує максимальну кількість підйомів, піднімаючи ноги до прямого кута, з подальшим поверненням у ВП.

Зараховується кількість правильно виконаних підйомів тулуба. Вправи виконуються не відриваючи плечі від підлоги. М'язи нижньої частини черева напружуються під час видиху і розслабляються на вдиху.

Спроба зараховується у разі:

- піднімання прямих ніг до положення 90° градусів;
- відсутності торкання лопатками мати;
- згинання ніг у колінних суглобах.

## **5. Присідання на одній нозі з опором рукою об стінку (рази)**

– присід виконується з плавним опусканням, згинанням ноги у колінах і тазостегнових суглобах притримуючись рукою об стіну у такій послідовності:

– ВП стоячи біля стіни однією рукою тримаючись об стіну друга опущена донизу, дальня нога (від стіни) випрямлена уперед (30°);

– спина рівна;

– присід виконується до утворення паралелі стегон з підлогою.

Спроба не зараховується у разі відривання стопи від підлоги.

Потрібно дотримуватися правильної техніки дихання, вдихаючи опускаючись і видихаючи піднімаючись.

Техніка виконання:

– стійте рівно і поставте ноги на рівні плечей. Маса тіла перенесіть на опорну ногу, а другу повільно відривайте від підлоги. Руки потрібно витягнути перед собою для підтримки балансу.

– у повільному і підконтрольному темпі виконайте присідання, використовуючи опорну ногу, піднімаючи вперед другу ногу, тримаючи її прямою. Таз відводьте назад. Корпус трохи нахиліть вперед, спину тримаєте прямою. Другу ногу піднімайте одночасно з присідом.

– торкнувшись біцепсом стегна литкових, прослідкуйте, щоб пряма нога перебувала паралельно підлозі. Коліно вийде за носок, в цій вправі це норма.

– напружуючи квадрицепси і сідничні, використовуючи всю їх силу, відштовхніться за допомогою п'яти опорної ноги. Потім піднімайте таз і розігніть коліно.

Спроба зараховується у разі правильності виконання вправи.

## **6. «Викрут» гімнастичної палиці за спину та вперед (ширина плечей + см)**

«Викрут» з гімнастичною палицею (рушником) із вихідного положення; гімнастична палиця хватом двох рук зверху вперед-вниз. Дугами вперед-вгору перевести палицю через голову назад–за спину–вниз. Руки в ліктьових суглобах не згинати. Вправа виконується спочатку з широким хватом рук, а потім поступово хват звужується до мінімально можливого.

Рівень рухливості в плечових суглобах оцінюється за відстанню між великими пальцями лівої і правої рук у цьому хваті. Чим менша відстань між хватом рук при виконанні «викруту», тим вищий рівень гнучкості в плечових суглобах і навпаки.

Спроба зараховується у разі правильності виконання вправи.

## **7. Нахили тулуба вперед з положення сидячи:**

– нахили тулуба вперед з положення сидячи виконуються з ВП сидячи на підлозі, ноги випрямлені в колінах, ступні ніг - паралельно на ширині 15-20 см. Руки на підлозі між колінами, долонями донизу. Учасник виступає в спортивній формі, яка дозволяє суддям визначати випрямлення ніг у колінах.

При виконанні тесту учасник за командою «Можна!» виконує два попередніх пружних нахили. При третьому нахилі учасник максимально нахиліється вперед, затримується пальцями або долонями обох рук на лінії розмітки, не згинаючи ніг у колінах, і утримує дотик протягом 2 с.

При виконанні тесту на гімнастичній лаві учасник за командою виконує два попередніх нахили, долоні рухаються уздовж лінійки вимірювання. При третьому нахилі учасник максимально нахиліється і утримує дотик лінійки вимірювання протягом 2 с.

Гнучкість вимірюється в сантиметрах. Результатом тестування є позначка в сантиметрах на перпендикулярній розмітці, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій із двох спроб. Результат вище рівня розмітки на лінії від 0 до 50 см визначається знаком «+», нижче рівня розмітки від 0 до 50 см - знаком «-».

Спроба не зараховується у разі:

– згинання ніг у колінах;

– утримання результату пальцями однієї руки;

– відсутності утримання результату протягом 2 с.

## **Техніка безпеки під час виконання тестових завдань та спортивного заняття у домашніх умовах**

Пам'ятайте, що житлове приміщення не може в повній мірі виконувати функцію спортивного залу. Не порушуйте права власників житлових будинків та квартир. Потурбуйтеся про комфорт і спокій ваших сусідів.

**Безпека:**

- забезпечте достатнє і рівномірно освітлення місць виконання фізичних вправ;
- інвентар та обладнання, що використовується розташуйте таким чином, щоб відстань навколо дозволяла вільно, без перешкод виконувати на них фізичні вправи;
- слідкуйте за тим щоби спортивні снаряди, спортивне обладнання та інвентар, які використовуються були справними і надійно закріпленими;
- перевіряйте, що би металеві конструкції, які прикріплюють обладнання були справні та жорстко закріплені;
- перевіряйте стан снарядів (міцність кріплення, фіксаторів і замків, міцність; розтяжок та ланцюгів, кріплення канатів, жердин, гімнастичних стінок, тощо);
- обирайте легкі і зручні одяг та взуття, такі що не обмежувати рухи;
- на початку занять обов'язково робіть розминку, що би розігріти м'язи та зв'язки, а наприкінці – вправи на розслаблення м'язів;
- робіть помірні навантаження та орієнтуйтеся на власне самопочуття;
- підтримуйте водний баланс (вживайте достатню кількість води).

**Гігієна:**

- провітрюйте приміщення та робіть вологе прибирання;
- слідкувати за чистотою спортивного обладнання, інвентарю та спортивної форми;
- після занять фізичними вправами приймати душ при комфортній температурі (різка зміна температури може призвести до порушень роботи серця).

**Співвідношення вітчизняної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС**

Оцінка ЄКТС	Інституційна інтервальна шкала балів	Вітчизняна оцінка, критерії		
A	4,75–5,00	5	<i><b>Відмінно</b></i> – глибоке і повне опанування навчального матеріалу і виявлення відповідних умінь та навиків	Зараховано
B	4,25–4,74	4	<i><b>Добре</b></i> – повне знання навчального матеріалу з кількома незначними помилками	
C	3,75–4,24	4	<i><b>Добре</b></i> – в загальному правильна відповідь з двома-трьома суттєвими помилками	
D	3,25–3,74	3	<i><b>Задовільно</b></i> – неповне опанування програмного матеріалу, але достатнє для практичної діяльності за професією	
E	3,00–3,24	3	<i><b>Задовільно</b></i> – неповне опанування програмного матеріалу, що задовольняє мінімальні критерії оцінювання	
FX	2,00–2,99	2	<i><b>Незадовільно</b></i> – безсистемність одержаних знань і неможливість продовжити навчання без додаткових знань з дисципліни	Незараховано
F	0,00–1,99	2	<i><b>Незадовільно</b></i> – необхідна серйозна подальша робота і повторне вивчення дисципліни	

Залік виставляється, якщо середньозважений бал, який отримав студент з дисципліни, знаходиться у межах від 3,00 до 5,00 балів. При цьому за вітчизняною шкалою ставиться оцінка «зараховано», а за шкалою ЄКТС – буквене позначення оцінки, що відповідає набраній студентом кількості балів відповідно до таблиці Співвідношення.

**Перевірка практичних вмінь та навичок.** У відповідності із цим напрямком студенти, які займаються у спеціально-медичному відділенні ведуть щоденники самоконтролю. Перевірка якості ведення щоденника відбувається у 2, 4 семестрах.

**\*Додаткова рухова активність.** В цей розділ віднесена уся рухова активність студента, пов'язана з фізкультурно-спортивною діяльністю, яка відбувається поза навчальним розкладом. На контроль виноситься: додаткові заняття для розвитку відстаючих якостей.

## **ГРУПИ ВАЖКОХВОРИХ СТУДЕНТІВ**

Для студентів, які за станом здоров'я звільнені від практичних занять, відвідування є не обов'язковим. Перевірка рівня фізичної підготовленості можлива лише при індивідуальному погодженні з викладачем та дозволом лікаря. Головними напрямками навчальної діяльності з дисципліни для таких студентів є написання реферату та ведення щоденника самоконтролю. Тему реферату видає викладач. Тематика реферату повинна відповідати захворюванню студента. У рефераті містяться основні відомості про особливості захворювання, значення лікувально-фізичною культури, методичні правила виконання вправ, комплекси

## **9. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ**

Освітній процес з дисципліни «Фізичне виховання та основи здоров'я» повністю і в достатній кількості забезпечений необхідною навчально-методичною літературою.

## **10. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА**

### **Основна**

1. Спортивні ігри : навч. посібник / О.В. Базильчук, А.А. Ребрина, Є.В. Столітенко, Б.М.Ференчук, О. М. Квасниця, Я. І. Гнатчук – Хмельницький: ХНУ, 2015. – 471 с.
2. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: Навч. посібник. – Харків: УкрДУЗТ, 2018. – 125 с.
3. Фізична культура і здоров'я: Навчальний посібник / Т.В. Кондес. – К.: Університет економіки та права «КРОК», 2017. – 126 с.
4. Cottrell, R. R., Seabert, D., Spear, C., McKenzie, J. F. (2021). Principles of Health Education and Promotion. Jones & Bartlett Learning. – 376 с
5. Арефьев В.Г. Основи теорії і методики фізичного виховання: підручник. – Кам'янець-Подільський. - 2011. – 368 с.
6. Блавт О.З. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів спеціальної медичної групи: метод. вказівки / О.З. Блавт. - Л.: Видавництво «Львівська політехніка», 2013. – 20с.
7. Власов Г.В. Формування здорового способу життя студентів вищих медичних навчальних закладів / Г.Л. Власов. – Донецьк, 2013. – 155с.
8. Гімнастична термінологія: навчальний посібник / [Райтер Р.І., Завійська В.М., Іваночко В.В. та ін.] – Львів: Видавництво Львівської комерційної академії, 2012. – 320 с.
9. Гостішев В.М. Оздоровчі види фізичної культури: навчальний посібник / В.М. Гостішев, А.В. Сватсьєв, Н.В. Богдановська. – Запоріжжя: Запорізький НУ, 2010. – 180 с.
10. Легкоатлетичні вправи: навч. посіб. / уклад.: О.В. Гацко, Т.Г. Діба, Н.П. Гнутова. – К.: Київ, ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. – 148с.
11. Фізична культура і здоров'я: Навчальний посібник / Т.В. Кондес. – К.: Університет економіки та права «КРОК», 2017. – 126 с.
12. Kohl, H. W., Murray, T. D., Salvo, D. (2020). Foundations of Physical Activity and Public Health. Human Kinetics. – 308 p.

### **Допоміжна література**

1. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. О. Усачов // Теорія і методика фізично- го виховання. – 2012. – Т. 2. – С. 336.
2. Булейченко О. В. Використання системи Табата в процесі фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи, в умовах педагогічного вузу / О. В Булейченко // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури, фізична культура і спорт» : зб. наук. праць / за ред. Г. М. Арзютова. – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. – Вип. 3К 2(71)16. – С. 55-59.
3. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: навчальний посібник. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2017. 248с.



4. Дубогай О. Д. Обґрунтування інформаційно-комунікаційних технологій моніторингу психофізичного вдосконалення організму студентів СМГ в системі фізичного виховання у ВНЗ / О. Д. Дубогай // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури, фізична культура і спорт» : зб. наук. праць. – Київ, 2014. – Вип. 3К (44)14. – С. 217-219.

5. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посіб. / Чеховська Л.Я., Жданова О.М., Грибовська Л.Я., Данилевич М.В., Шевців У.С. – Львів:ЛДУФК, 2018

## **11. ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ**

1. Модульне середовище для навчання. Доступ до ресурсу: <https://msn.khmnu.edu.ua>.

2. Електронна бібліотека університету. Доступ до ресурсу: <http://library.khmnu.edu.ua>

3. Репозитарій ХНУ:<https://elar.khmnu.edu.ua/home>



Dear \_\_\_\_\_  
"\_\_\_\_\_ 09 \_\_\_\_\_ 2023." O.S.

**COURSE PROGRAM**  
***Physical Education and Health Basics***

**Field of study:** 12 - Information Technologies  
**Major:** 121 – Software Engineering  
**Level of Higher Education:** First Level (Bachelor)  
**Educational program:** Software Engineering  
**Discipline status:** Compulsory  
**Faculty:** Information Technologies  
**Department:** Theory and Methodology of Physical Education and Sports

Study mode	Year	Semester	Total Credits	Number of hours							Semester control form		
				Classwork hours				Seminar classes	Independent work, including individual	Course project	Coursework	pass/ fail test	Exam
			ECTS credits	Total	Lectures	Laboratory works	Practical classes						
Full-time (Daytime)	1	1	3	90			34		56			+	
<b>Total</b>			<b>3</b>	<b>90</b>			<b>34</b>		<b>56</b>			<b>1</b>	

The course program is based on the Higher Education Standard, the 2023 Bachelor's degree educational program, and the curriculum.

Program's author \_\_\_\_\_ O. Soltyk

Approved at the staff meeting of the Department of Software Engineering  
 Minutes from 31. 08 2023 No. 1

Chief Department of Theory and Methodology of Physical Education and Sports \_\_\_\_\_ O. Soltyk

The course program is approved by the Academic Board of the Faculty of Information technologies

Head of the Academic Board \_\_\_\_\_ O.S. Savenko

## PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH BASICS

<b>Course type</b>	Compulsory
<b>Education level</b>	First (Bachelor)
<b>Language of instruction</b>	Ukrainian, English
<b>Semester</b>	1
<b>Number of ECTS credits</b>	3
<b>Course study mode</b>	Full-time (Daytime)

**Learning outcomes.** A student who has successfully completed the study of the discipline must: learn and master modern knowledge, stimulate an active style of behavior and self-development. Know the safety rules during classes in various types of motor activity; main types of physical qualities, methods of their development and methods of their evaluation; basics of a healthy lifestyle and rules for organizing optimal physical activity; features of applied physical training. Understand the general didactic and special principles of teaching physical education and the development of physical qualities. Organize and plan rational motor activity. Determine harmful and unfavorable conditions for physical exercises. Carry out injury prevention during independent physical exercises. Carry out self-monitoring of the level of physical fitness and the level of health.

**Course content.** The concept of the basics of health. Safety techniques during classes with various types of motor activity. Development of physical qualities (strength, endurance, speed, flexibility, dexterity). Improvement of applied skills. Formation of rational types of motor activity. Improvement of physical qualities by means of physical culture.

**Planned academic activity:** practical classes – 34 hrs., independent work – 56hrs. total – 90 hrs.

**Teaching methods:** verbal (narration, conversation, explanation); practical (practical classes, consideration of situations, discussion); visual (illustrating educational material, showing exercises). The selection of means and methods is carried out taking into account the physical and sports interests and individual characteristics of those engaged in physical education, the state of their health, physical education, physical fitness, availability of conditions for classes, environmental well-being.

**Assessment forms:** oral quiz, test control.

**Type of semester control:** pass/fail test

### **Educational resources:**

1. Спортивні ігри : навч. посібник / О.В. Базильчук, А.А. Ребрина, Є.В. Столітенко, Б.М.Ференчук, О. М. Квасниця, Я. І. Гнатчук – Хмельницький: ХНУ, 2015. – 471 с.
2. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: Навч. посібник. – Харків: УкрДУЗТ, 2018. – 125 с.
3. Фізична культура і здоров'я: Навчальний посібник / Т.В. Кондес. – К.: Університет економіки та права «КРОК», 2017. – 126 с.
4. Cottrell, R. R., Seabert, D., Spear, C., McKenzie, J. F. (2021). Principles of Health Education and Promotion. Jones & Bartlett Learning. – 376 с
5. MOODLE Learning Platform. Access to the resource <https://msn.khmnu.edu.ua>.
6. University Electronic Library. Access to the resource: <http://library.khmnu.edu.ua>.

**Teacher:** DSs, Professor Oleksandr SOLTYK

### 3. EXPLANATORY NOTE

The content of the discipline " Physical Education and Health Basics " examines the influence of various factors on human health, physiological aspects of physical and mental health, and health management mechanisms. The discipline is taught to full-time students.

**The purpose of teaching the discipline is** to assist in the training of comprehensively developed young specialists, to preserve and strengthen health, and to prepare students for highly productive work.

**Subject of discipline.** Formation of knowledge on the basics of a healthy lifestyle. Development of physical qualities, formation of applied skills. Organization of various types of motor activity. Individual health and reserves of human health, as well as a healthy lifestyle.

**Tasks of the discipline.** Formation of an understanding of the role of physical culture in the development of the individual and its preparation for professional activity, motivational and valuable attitude to physical culture, targeting a healthy lifestyle, physical improvement and self-education, the need for regular physical exercises and sports. Formation of a system of knowledge on physical culture and a healthy lifestyle necessary in the process of life, study, work, family physical education. Strengthening health, promoting the correct formation and comprehensive development of the body, prevention of diseases, ensuring a high level of physical fitness during the entire period of study. Mastering a system of practical abilities and skills from the main types and forms of rational physical activity, preserving and strengthening health, mastering the basic principles of hardening the body, developing and improving psychophysical capabilities, qualities and properties of the individual. Acquiring a menu of motor abilities and skills, ensuring general and applied physical fitness, which determine the psychophysical readiness of graduates of a higher educational institution for life and the chosen profession. Gaining experience in the creative use of physical education and sports activities to achieve personal goals.

#### **Principles of physical education and the basics of health**

Conducting classes on physical education and the basics of health in a higher educational institution is based on:

- the general social principles of the educational strategy of the society, which provide for the comprehensive preparation of the individual for work and other socially important types of activities, the comprehensive development of the vital forces and abilities of a person as the highest value of society;
- general pedagogical principles: personal approach, fundamentality, humanization, democratization of the pedagogical process;
- general methodological principles: awareness, activity, accessibility, individualization, systematicity, consistency;
- specific principles of physical education: continuity of systematic alternation of loads and rest, gradual increase of pedagogical influences, adaptive balancing of load dynamics, cyclic construction of a system of classes, age and general educational adequacy of physical education directions.

#### **Means and methods of physical culture and the basics of health.**

In the process of teaching physical culture and the basics of health in higher educational institutions, traditional and non-traditional means and methods of physical education and physical improvement are used.

The selection of means and methods is carried out at the discretion of the teachers, taking into account the physical and sports interests and individual characteristics of those who are engaged in physical exercises, the state of their health, physical education, physical fitness, availability of conditions for classes, environmental well-being.

The use in physical education of means and methods associated with an unjustified risk to the life and health of students, as well as those that do not meet ethical requirements, form a cult of violence and cruelty, is prohibited.

According to the Standard of higher education and the educational program, the discipline must ensure:

#### ***Integral competence***

Ability to solve complex, specialised tasks or practical problems in software engineering, characterised by complexity and uncertainty of conditions, using information technology theories and methods ***General competences:***

**General competences:**

GC3. Ability to communicate in the national language both orally and in writing.

GC7. Ability to work in a team.

GC12. The ability to preserve and multiply moral, cultural, scientific values and achievements of society based on understanding the history and patterns of development of the subject area, its place in the general system of knowledge about nature and society and in the development of society, technology and technologies, to use various types and forms of motor activity for active recreation and leading a healthy lifestyle.

**Learning outcomes provided by the course:**

PLO2 Know the code of professional ethics, understand the social significance and cultural aspects of software engineering and adhere to them in professional activities.

PLO27 To develop professionally, study Ukrainian-language and English-language sources of the subject area, realize the need for lifelong learning in order to deepen acquired and acquire new professional knowledge in the field of software engineering, adapt to work in a specific profession, promote leading an active and healthy lifestyle as an effective component professional development.

**Discipline Policy.** The organization of the educational process for the discipline complies with the requirements of the provisions on organizational and instructional-methodological support of the educational process, the educational program, and the curriculum. Students are required to attend lectures, practical classes, laboratory work, etc., according to the schedule, not to be late for classes, and to complete all tasks and checkpoints according to the schedule. Missed practical classes and laboratory work must be independently completed by the student in full and reported to the instructor no later than one week before the next assessment. For practical classes and laboratory work, students must prepare on the relevant topic and demonstrate active participation. Knowledge acquired by an individual in the discipline or its specific sections through informal education is credited according to the Regulation on the procedure for transferring learning outcomes and determining academic differences at KhNU.

#### 4. STRUCTURE OF CREDIT CREDITS OF THE COURSE (1 semester)

No	Topic name	Number of hours		
		Full-time		
		L	PW	IW
1	Organization of physical education in higher educational institutions. The concept of physical education and the basics of health. Non-traditional means and methods of recovery. Safety techniques in classes on physical education and the basics of health. Organization of classes on physical culture and the basics of health in selected sports (aerobics, athletic gymnastics, basketball, volleyball, ZFP, SMG, football).		4	6
2	Hygiene in classes on physical education and the basics of health. Basics of healthy eating. Classes on physical culture and the basics of health in selected sports (aerobics, athletic gymnastics, basketball, volleyball, ZFP, SMG, football).		4	8
3	Organization of classes on physical education and the basics of health. The concept of physical development and physical fitness. Acquaintance and training in the technique of performing exercises for the development of strength from selected sports (aerobics, athletic gymnastics, basketball, volleyball, ZFP, SMG, football).		4	8
4	Organization and conduct of independent classes in the conditions of a higher educational institution. Acquaintance and training in the technique of performing exercises for the development of endurance from selected sports (aerobics, athletic gymnastics, basketball, volleyball, ZFP, SMG, football).		4	8
5	Ukrainian traditions of physical education. Games and fun of the Ukrainian people. Acquaintance and training in the technique of performing exercises		4	8

	for the development of speed from selected sports (aerobics, athletic gymnastics, basketball, volleyball, ZFP, SMG, football).			
6	Physical qualities of a person. Endurance as a physical quality of a person. Strength as a physical quality of a person. Familiarization and training of the technique of performing exercises for the development of flexibility from selected sports (aerobics, athletic gymnastics, basketball, volleyball, ZFP, SMG, football).		4	8
7	Physical qualities of a person. Flexibility as a physical quality of a person. Dexterity as a physical quality of a person. Speed as a physical quality of a person. Acquaintance and training in the technique of performing exercises for the development of dexterity in selected sports (aerobics, athletic gymnastics, basketball, volleyball, ZFP, SMG, football).		4	6
8	Physical qualities of a person. Human applied skills (coordination, balance, swimming, mobile games, training exercises, correcting and breathing exercises), from selected sports (aerobics, athletic gymnastics, basketball, volleyball, ZFP, SMG, football).		6	4
Total for the 1st semester:			34	56
Together:			90	

## 5. COURSE PROGRAM

### Content of practical classes

No	Topics of practical classes and tasks	Number of hours
1	Organization of classes on physical culture and the basics of health in selected sports (aerobics, athletic gymnastics, basketball, volleyball, ZFP, SMG, football). The concept of physical development and physical training of the chosen species. Safety techniques at classes in selected sports (aerobics, athletic gymnastics, basketball, volleyball, ZFP, SMG, football).	4
2	Non-traditional means and methods of recovery. Compliance with hygiene requirements for selected species. Basics of healthy eating. Classes on physical culture and the basics of health in selected sports (aerobics, athletic gymnastics, basketball, volleyball, ZFP, SMG, football). The concept of physical development and physical training of the chosen species.	4
3	Organization of classes on physical education and the basics of health. The concept of physical development and physical training. Acquaintance and training in the technique of performing exercises for the development of strength from selected sports (aerobics, athletic gymnastics, basketball, volleyball, ZFP, SMG, football).	4
4	Organization and conduct of independent classes in the conditions of a higher educational institution. Acquaintance and training in the technique of performing exercises for the development of endurance from selected sports (aerobics, athletic gymnastics, basketball, volleyball, ZFP, SMG, football).	4
5	Ukrainian traditions of physical education. Games and fun of the Ukrainian people. Acquaintance and training in the technique of performing exercises for the development of speed from selected sports (aerobics, athletic gymnastics, basketball, volleyball, ZFP, SMG, football).	4
6	Physical qualities of a person. Endurance as a physical quality of a person. Strength as a physical quality of a person. Familiarization and training of the technique of performing exercises for the development of flexibility from selected sports (aerobics, athletic gymnastics, basketball, volleyball, ZFP, SMG, football).	4
7	Physical qualities of a person. Flexibility as a physical quality of a person. Dexterity as a physical quality of a person. Speed as a physical quality of a person. Acquaintance and training in the technique of performing exercises for the development of dexterity in selected sports (aerobics, athletic gymnastics, basketball, volleyball, ZFP, SMG, football).	4
8	Physical qualities of a person. Human applied skills (coordination, balance, swimming, mobile games, training exercises, correcting and breathing exercises). Acquaintance and training in the technique of performing exercises for the	6

	development of applied human skills (coordination, balance, swimming, mobile games, formation exercises, correcting and breathing exercises) from selected sports (aerobics, athletic gymnastics, basketball, volleyball, ZFP, SMG, football).	
	Total for the 1st semester:	34

## 6. TEACHING METHODS

The teaching methodology of the discipline "Physical education" is based on the theoretical knowledge learned by the student, the teacher's explanation of the accuracy of the exercises from the chosen sport, a story, a conversation, instruction, work with a textbook; educational discussion, demonstration of physical exercises (fulfillment of test standards), physical exercises for the development of strength, endurance, coordination, flexibility, speed, dexterity from the chosen sport.

## 4. ASSESSMENT FORMS AND METHODS

The purpose of current control is to ensure the systematic work of students on the study of the discipline, to identify the level of theoretical knowledge and practical skills, to deepen independent work through individual training.

Current knowledge control is carried out in the following forms:

- study of individual topics or questions that are provided for independent study;
- control of the systematicity and activity of work in practical classes;
- preparation for practical classes;
- systematization of the studied material before the final control.

Current control is carried out on the basis of the performance of test tasks (theoretical training); test control (level of physical fitness).

The form of final control in the discipline "Physical education" is the assessment.

### SYSTEM OF CURRENT AND FINAL CONTROL

1 semester					
Test control (Theoretical training)		Test control (Level of physical fitness)		Independent work	Semester control
TC1	TC2	TC3, TC4		-	Pass/fail test
0.2	0.2	0.6		-	-

#### The assessment is based on the following areas:

- testing of practical skills and abilities;
- level of physical fitness.

In accordance with the department's existing system of dividing students into study departments, which is based on taking into account the student's state of health, physical fitness and motivation for classes in selected sports and physical exercises, the following departments were created: groups of **general physical training** ; **sports specializations** (football, basketball, volleyball, athletic gymnastics, aerobics), **sports department** (groups improving sportsmanship), **special medical groups** and **groups of seriously ill patients** .

The vast majority of students are engaged in groups of general physical training and sports specializations.

Determination of the level of physical fitness is carried out in accordance with the requirements and norms of state testing.

## 8. QUESTIONS FOR STUDENTS' SELF-CONTROL

### Test control 1

1. The concept of physical culture and the basics of health.
2. What is physical culture?
3. Health indicators and their elements.
4. Measurements of health indicators.
5. The style (way) of life of a modern person.
6. Healthy lifestyle and its components.
7. Factors affecting the formation of a person's lifestyle.



8. Factors affecting the health of adults.
9. Lifestyle factors and healthy habits.
10. Motor activity and its types.
11. Biological needs of the body in motor activity.
12. Norms of motor activity for children and adolescents and people of different age groups
13. Health and recreational motor activity and its classification.
14. Content and organization of various types of physical culture and health classes.
15. Methodology of construction of health training.
16. The essence of sports and moving games.
17. Components of game types of recreational motor activity.
18. Elements of game types of recreation, which are necessary for recovery.
19. Dosing of physical exertion during health activities.
20. Factors and characteristics of the influence of physical culture on the human body.
21. Safety techniques in classes on physical culture and the basics of health.
22. Hygiene in classes on physical culture and the basics of health.
23. Basics of healthy eating.
24. Organization of classes on physical culture and the basics of health.
25. The concept of physical development and physical training.
26. Physical qualities of a person. Strength as a physical quality of a person.
27. Physical qualities of a person. Endurance as a physical quality of a person.
28. Physical qualities of a person. Speed as a physical quality of a person.
29. Physical qualities of a person. Flexibility as a physical quality of a person.
30. Physical qualities of a person. Human applied skills (coordination, balance, swimming, mobile games, training exercises, correcting and breathing exercises)

#### **Test control 2**

1. Safety techniques at classes in selected sports (aerobics, athletic gymnastics, basketball, volleyball, physical fitness, SMG, football).
2. Compliance with hygiene requirements for selected species. Basics of healthy nutrition for people of different age groups.
3. Organization of classes on physical culture and the basics of health in selected sports (aerobics, athletic gymnastics, basketball, volleyball, ZFP, SMG, football).
4. The concept of physical development and physical training of the chosen species.
5. Walking and running as a means of recovery.
6. The structure and dosage of the load of health-improving classes of the chosen type (aerobics, athletic gymnastics, basketball, volleyball, ZFP, SMG, football).
7. General recommendations for classes in the chosen type, contraindications.
8. The essence of motor activity from the selected type.
9. Methodological features of the construction of classes on the chosen type.
10. Peculiarities of the technique of performing exercises for the development of strength from selected sports (aerobics, athletic gymnastics, basketball, volleyball, ZFP, SMG, football).
11. Peculiarities of the technique of performing exercises for the development of endurance from selected sports (aerobics, athletic gymnastics, basketball, volleyball, ZFP, SMG, football).
12. Peculiarities of the technique of performing exercises for the development of speed from selected sports (aerobics, athletic gymnastics, basketball, volleyball, ZFP, SMG, football).
13. Peculiarities of the technique of performing exercises for the development of flexibility from selected sports (aerobics, athletic gymnastics, basketball, volleyball, ZFP, SMG, football).
14. Features of the technique of performing exercises for the development of dexterity from selected sports (aerobics, athletic gymnastics, basketball, volleyball, ZFP, SMG, football).
15. Peculiarities of the technique of performing exercises for the development of applied skills in selected sports (aerobics, athletic gymnastics, basketball, volleyball, ZFP, SMG, football).
16. Features of healthy nutrition.
17. Personal hygiene and its role in improving human health.
18. Hygiene of the educational process in a higher educational institution.
19. Types of motor activity.
20. Relays and mobile games.

21. The influence of physical exercises of the chosen type (aerobics, athletic gymnastics, basketball, volleyball, ZFP, SMG, football) on the body.

**Test control**  
**(TC3, TC4 – 1st semester)**  
**GENERAL PHYSICAL TRAINING**

N o	Norms	Quality	sex	5	4	3	2	1
1	100m run.	speed	m	13.2	13.9	14.4	14.9	15.7
			f	14.8	15.6	16.4	17.3	18.2
2	Run 3 km. min. with. (h) 3 km. min. with. (f) 2 km. min. with. (f) or Swimming in 12 minutes. m.	endurance	m	12.00	13.05	14.30	15.40	16.30
			f	15.10	16.00	16.50	17.50	19.00
			f	9.40	10.30	11.20	12.10	13.00
			a.m	a.m				
			m			550	450	350
			f	725	650	450	350	300
				650	550			
3	Pull-ups lying down (times)	power	m	60	47	35	23	10
4	Pull-ups on a low bar (95 cm.)	power	f	21	17	13	9	5
5	Flexion and extension of the arms in the focus while lying on the floor, (times)	power	m	44	38	32	26	20
			f	24	19	16	11	7
6	Lifting the trunk in a sitting position in 1 minute. (times)	power	m	53	47	40	34	28
			f	47	42	37	33	28
7	Flexibility from a sitting position (sec)	flexibility	m	19	16	13	10	7
			f	20	17	14	10	7
8	Long jump from a standing position (cm)	speed and power	m	260	241	224	207	190
			f	210	196	184	172	160
9	Jumping rope without taking into account the time (times)	coordination endurance	m	90	80	70	60	50
			f	100	80	70	60	50
10	Shuttle run 9x4 ( sec )	agility	m	8.8	9.2	9.7	10.2	10.7
			f	10.2	10.5	11.1	11.5	12.0
11	Pull-ups (times)	power	m	16	14	12	10	8
			f	3	2	1	1/2	-
12	Standing on bent arms (p.)	power	m	60	47	35	23	10
			f	21	17	13	9	5
13	Throws of the b/b ball into the basket from 10 times	coordination	m	7	5	3	2	1
			f	5	4	3	2	1
14	Lifting the trunk from the position of lying on the hips	power endurance	m	50	45	40	35	30
			f	45	40	35	30	25
15	Raising straight legs to a right angle (times)	power endurance	m	30	25	20	15	10
			f	25	20	15	10	5
16	Twist the measuring ruler behind the back (shoulder width + cm)	mobility in the shoulder joint	m	+10	+20	+30	+40	+50
			f	0	+10	+20	+30	+40
17	Swimming by one of the selected methods (m)	applied skills	m	100	75	50	25	-
			f	100	75	50	25	-

**SPECIAL MEDICAL GROUPS AND GROUPS OF CRITICALLY ILL**

Special medical groups and groups of seriously ill students are enrolled who have health complaints, temporary incapacity for work, illnesses, and if they have relevant medical certificates certified by the LKK commission.

Depending on the type of disease and its complications, students may be recommended to study in special medical groups or the student may be exempted from practical classes.

**SPECIAL MEDICAL GROUP**

**Attending classes** . Attending classes for students of the special medical group is mandatory. If a student misses more than six classes due to illness, he receives an additional essay writing task.

**Physical fitness** . Determination of the level of physical fitness is carried out taking into account the nosological signs of the disease, the state of health and the capabilities of the student. At the beginning of the academic semester, the teacher individually prepares a set of tests for each student, according to which the level of physical fitness is determined. The main principle when compiling such a complex is taking into account contraindications.

**Contraindications for various diseases :**

*Respiratory diseases:*

- ✓ exercises with heavy stress;
- ✓ exercises with abdominal muscle tension;
- ✓ breathing exercises.

*Diseases of the gastrointestinal tract:*

- ✓ exercises with active tension of the abdominal muscles;
- ✓ limitations in jumping exercises.

*Diseases of the musculoskeletal system:*

- ✓ in some cases, exclude static load;
- ✓ exercises are limited to the period of inflammation of the joints.

*Kidney disease:*

- ✓ exercises with a high frequency of movements;
- ✓ exercises with intense load;
- ✓ speed-power direction exercises;
- ✓ hypothermia of the body.

*Disorders of the nervous system:*

- ✓ exercises with nervous tension;
- ✓ long balance exercises;
- ✓ time restrictions on acne exercises.

*Violations of the organs of vision:*

- ✓ jumping exercises;
- ✓ overturns;
- ✓ exercises with static muscle tension;
- ✓ handstands, headstands.

*Cardiovascular diseases:*

- ✓ exercises related to breath holding;
- ✓ exercises with tension of the abdominal press;
- ✓ exercises with acceleration of movement;
- ✓ high speed exercises;
- ✓ exercises with significant power stress.

**An approximate list of standards for a special medical group:**

No	Norms	Quality	sex	5	4	3	2	1
1	Running 30 m., 60 m., 100 m.	speed	m/f	performance technique, without taking into account time				
2	Running 2 км_	endurance	m/f	performance technique, without taking into account time				
3	Pull-ups (times)	power	m	12	10	8	5	3
4	Pull-ups on a low bar (95 cm.)	power	f	25	20	15	12	8
5	Flexion and extension of the arms in the supine position (cm)	power	m	36	30	26	20	10
			f	12	10	8	6	4
6	Sit-up without taking into account time (times)	cStrength endurance	m	70	60	50	40	30
			f	60	50	40	30	20
7	Flexibility from a sitting position (sec)	flexibility	m	15	12	10	8	5
			f	20	16	12	8	5
8	Long jump from a standing position (cm)	speed and power	m	220	205	195	180	150
			f	185	170	160	150	140
9	Jumping rope without taking into account the time (times)	coordination endurance	m	90	80	70	60	50
			f	100	80	70	60	50
10	Shuttle run 9x4 ( sec )	agility	m	9.2	9.7	10.2	10.7	11
			f	10.5	11.1	11.5	12	12.5
11	Squatting on one leg with hand support against the wall	Power endurance	h	14	12	7	5	3
			same	12	10	6	4	1
12		coordination	h	7	5	3	2	1

	Throws of the b/b ball into the basket from 10 times		same	5	4	3	2	1
thirteen	Lifting the trunk from the position of lying on the hips	Power endurance	h	50	45	40	35	30
			same	45	40	35	30	25
14	Raising straight legs to a right angle (times)	Power endurance	h	30	25	20	15	10
			same	25	20	15	10	5
15	Twist the measuring ruler behind the back (shoulder width + cm)	Mobility in the shoulder joint	h	+10	+20	+30	+40	+50
			same	0	+10	+20	+30	+40

### General requirements for student evaluation during quarantine

Distance classes of students in physical education are carried out with the help of the use of technical and informational means, educational resources, e-mail and mobile communication with the teachers of the department.

Teachers of the department, mastering digital learning technologies, conduct video lectures, tasks and sets of exercises for the development of physical qualities that do not require special equipment, inventory, with compliance with safety techniques when performing exercises, and can be performed at home.

Student video reports with the performance of exercises and compilation of standards, test tasks, work with theoretical material, constant monitoring of the student's health are a priority in the teacher's work.

**The tasks of the theoretical block are:** familiarization with the lecture material in a modular environment

**The task from the practical unit is :** compilation of standards from the proposed test tasks for a choice of 2 standards .

### An approximate list of regulations for writing test tasks on distance learning

No	Norms	Quality	sex	5	4	3	2	1
1	Flexion and extension of the arms in the supine position (cm)	power	m	44	38	32	26	20
			f	24	19	16	11	7
2	Pull-ups translated (times)	power	m	16	14	12	10	8
			f	3	2	1	-	-
3	Sit-up without taking into account time (times)	power endurance	m	60	50	50	40	30
			f	50	40	30	20	10
4	Raising straight legs to a right angle (times)	power endurance	m	30	25	20	15	10
			f	25	20	15	10	5
5	Squats on one leg with hand support against the wall (times)	power endurance	m	14	12	7	5	3
			f	12	10	6	4	1
6	Twisting the measuring ruler behind and forward (shoulder width + cm)	mobility in the shoulder joint	m	+20	+30	+40	+50	+60
			f	+15	+20	+30	+40	+50
7	Flexibility from a sitting position (see)	flexibility	m	19	16	13	10	7
			f	20	17	14	10	7

#### 1. Flexion and extension of the arms in a lying position:

- flexion and extension of the arms in the supine position can be performed with or without a contact platform 5 cm high.

Flexion and extension of the arms in a lying position is performed from the following starting position (hereinafter - VP): the position is lying on the floor, hands at shoulder width, hands forward, elbows spread no more than 45 degrees, shoulders, torso and legs form a straight line, feet rest on the floor without support.

The participant, bending his arms, touches the floor or the contact platform with his chest, extending his arms at the elbow joints, returns to the VP and, after fixing it for 0.5 s, continues the test.

The number of error-free bending and extension of the arms in one attempt is counted.

The attempt is not counted if:

- touching the floor with knees, hips, pelvis;
- violation of the straight line "shoulders - trunk - legs";
- absence of VP fixation;
- alternate stretching of arms;
- absence of chest touching the floor (platform);
- separation of the elbows relative to the body by more than 45 degrees.

## **2. Pull-ups on the crossbar:**

- a crossbar with a diameter of 2-3 centimeters should be located at such a height that the participant, while hanging, does not touch the ground with his feet.

Pull-ups on the crossbar are performed with VP: hold the grip from above (palms forward), hands shoulder-width apart, arms, torso and legs straightened, feet not touching the floor, feet together.

At the command "You can!" the participant pulls himself up, bending his arms, to such a position that his chin is above the crossbar, then fully straightens his arms, lowers himself and, having fixed the VP for 0.5 s, continues the test.

The number of correct pull-ups is counted.

The attempt is not counted if:

- pulling up with jerks or swings of the legs (trunk);
- absence of VP fixation;
- alternate bending of the hands;
- rocking during pull-up.

Each participant is allowed only one approach to the crossbar.

Testing is stopped if the participant stops for 2 seconds or more or fails to fix the required position more than 2 times in a row.

## **3. Raising the trunk in a sitting position regardless of time :**

- raising the trunk in a sitting position is performed from the VP: lying on the back on the gymnastic mat, hands behind the head, fingers clasped in a "lock", shoulder blades touching the mat, legs bent at the knees at a right angle, feet pressed by the partner to the floor.

The participant performs the maximum number of lifts, touching the elbows to the knees, with a further return to the VP.

The number of correctly performed body lifts is counted.

To conduct the test, the participants are divided into pairs, one of the partners performs the test, the other holds his legs by the feet and lower legs. Then the participants change places.

The attempt is not counted if:

- absence of elbows touching thighs (knees);
- absence of touching with shoulder blades;
- fingers are unlocked from the "lock";
- displacement of the pelvis.

## **4. Raising straight legs to a right angle (times)**

- raising straight legs to a right angle is performed with VP: lying on the back on the gymnastic mat, arms along the body, shoulder blades touching the mat, legs straight.

The participant performs the maximum number of lifts, raising the legs to a right angle, with subsequent return to the VP.

The number of correctly performed body lifts is counted. Exercises are performed without lifting the shoulders from the floor. The muscles of the lower part of the abdomen tighten during exhalation and relax during inhalation.

An attempt is counted if:

- raising straight legs to a position of 90° degrees;
- absence of touching with shoulder blades;
- bending of the legs in the knee joints.

## **5. Squats on one leg with hand support against the wall (times)**

- the squat is performed with a smooth lowering, bending the leg at the knees and hip joints, holding the hand against the wall in the following sequence:

- VP standing near the wall with one hand holding on to the wall, the other is lowered down, the far leg (from the wall) is straightened forward (30°);
- the back is straight;

- the squat is performed until the thighs are parallel to the floor.

The attempt is not counted if the foot leaves the floor.

It is necessary to observe the correct breathing technique, inhaling by going down and exhaling by going up.

Performance technique:

- stand straight and put your feet at shoulder level. Transfer the body weight to the supporting leg, and slowly lift the other leg off the floor. Arms should be extended in front of you to maintain balance.

- at a slow and controlled pace, perform a squat using the supporting leg, lifting the second leg forward, keeping it straight. Take the pelvis back. Lean your body slightly forward, keep your back straight. Raise the other leg simultaneously with the squat.

- after touching the calf thigh with the bicep, make sure that the straight leg is parallel to the floor. The knee will go behind the toe, this is the norm in this exercise.

- straining the quadriceps and glutes, using all their strength, push off with the heel of the supporting leg. Then lift the pelvis and straighten the knee.

An attempt is counted if the exercise is performed correctly.

## **6. "Twisting" of the gymnastic stick behind and forward (shoulder width + cm)**

"Trip" with a gymnastic stick (towel) from the starting position; gymnastic stick with a two-handed grip from top to bottom. In forward-upward arcs, transfer the stick over the head back-behind-back-down. Do not bend your hands in the elbow joints. The exercise is performed first with a wide hand grip, and then the grip is gradually narrowed to the minimum possible.

The level of mobility in the shoulder joints is estimated by the distance between the thumbs of the left and right hands in this grip. The smaller the distance between the grips of the hands when performing a "twist", the higher the level of flexibility in the shoulder joints and vice versa.

An attempt is counted if the exercise is performed correctly.

## **7. Bend the body forward from a sitting position:**

- body tilts forward from a sitting position are performed from the VP sitting on the floor, legs straightened at the knees, feet - parallel at a width of 15-20 cm. Hands on the floor between the knees, palms down. The participant performs in a sports uniform that allows the judges to determine the straightening of the legs at the knees.

When performing the test, the participant commands "You can!" performs two previous elastic slopes. At the third tilt, the participant leans forward as much as possible, stops with the fingers or palms of both hands on the marking line, without bending the legs at the knees, and holds the touch for 2 seconds.

When performing the test on the gymnastic bench, the participant performs two previous inclines on command, the palms move along the measurement line. At the third tilt, the participant tilts as much as possible and keeps touching the measuring line for 2 seconds.

Flexibility is measured in centimeters. The result of the test is the mark in centimeters on the perpendicular marking, which the participant reached with his fingertips in the best of two attempts. The result above the marking level on the line from 0 to 50 cm is determined by the "+" sign, below the marking level from 0 to 50 cm - by the "-" sign.

The attempt is not counted if:

- bending of the legs at the knees;
- holding the result with the fingers of one hand;
- lack of retention of the result within 2 seconds.

## **Safety techniques during performance of test tasks and sports activities at home**

Remember that a living room cannot fully perform the function of a sports hall. Do not violate the rights of owners of residential buildings and apartments. Take care of the comfort and peace of your neighbors .

### **Security:**

- ensure sufficient and uniform lighting of places where physical exercises are performed;
- place the inventory and equipment used in such a way that the surrounding distance allows you to freely, without obstacles, perform physical exercises on them;
- make sure that the sports equipment, sports equipment and inventory used are in good working order and securely fastened;
- check that the metal structures that attach the equipment are functional and firmly fixed;

- check the condition of the equipment (the strength of fasteners, latches and locks, the strength of stretchers and chains, the fastening of ropes, poles, gymnastic walls, etc.);
- choose light and comfortable clothes and shoes that do not restrict movement;
- at the beginning of classes, be sure to do a warm-up to warm up the muscles and ligaments, and at the end - exercises to relax the muscles;
- do moderate exercise and focus on your own well-being;
- maintain water balance (drink enough water).

### Hygiene:

- ventilate the premises and carry out wet cleaning;
- monitor the cleanliness of sports equipment, inventory and sports uniforms;
- after exercising, take a shower at a comfortable temperature (a sudden change in temperature can lead to heart failure).

### Correlation of the domestic evaluation scale and the ECTS evaluation scale

Evaluation of ECTS	Institutional interval scoring scale	Domestic assessment, criteria		
A	4.75–5.00	5	<i>Excellent</i> - deep and complete mastery of the educational material and identification of relevant abilities and skills	Passed
B	4.25–4.74	4	<i>Good</i> - complete knowledge of the educational material with a few minor errors	
C	3.75–4.24	4	<i>Good</i> - a generally correct answer with two or three significant errors	
D	3.25–3.74	3	<i>Satisfactory</i> - incomplete mastery of the program material, but sufficient for practical activities in the profession	
E	3.00–3.24	3	<i>Satisfactory</i> - incomplete mastery of the program material that meets the minimum evaluation criteria	
FX	2.00–2.99	2	<i>Unsatisfactory</i> – unsystematic knowledge acquired and the impossibility of continuing education without additional knowledge of the discipline	Failed
F	0.00–1.99	2	<i>Unsatisfactory</i> - serious further work and re-study of the discipline is necessary	

Credit is given if the weighted average score received by the student in the discipline is between 3.00 and 5.00 points. At the same time, according to the national scale, the grade "credited" is given, and according to the ECTS scale, the letter designation of the grade corresponds to the number of points scored by the student according to the Ratio table.

**Testing of practical skills and abilities.** In accordance with this direction, students working in a special medical department keep self-monitoring diaries. Checking the quality of keeping a diary takes place in 2, 4 semesters.

**\*Additional motor activity.** This section includes all motor activity of the student, related to physical culture and sports activities that take place outside the academic schedule. The following are subject to control: additional classes for the development of lagging qualities.

### GROUPS OF SEVERELY ILL STUDENTS

Attendance is optional for students who are exempted from practical classes due to their health. Checking the level of physical fitness is possible only with individual agreement with the teacher and a doctor's permission. The main directions of educational activity in the discipline of physical education for such students are writing an essay and keeping a self-control diary. The topic of the essay is issued by the teacher. The topic of the essay should correspond to the student's illness. The abstract contains basic information about the features of the disease, the importance of medical and physical culture, methodical rules for performing exercises, complexes

## 9. TEACHING AND LEARNING MATERIALS

The educational process in the discipline " Physical Education and Health Basics " is fully and sufficiently provided with the necessary educational and methodical literature.



## 10. RECOMMENDED LITERATURE

### Main

1. Спортивні ігри : навч. посібник / О.В. Базильчук, А.А. Ребрина, Є.В. Столітенко, Б.М.Ференчук, О. М. Квасниця, Я. І. Гнатчук – Хмельницький: ХНУ, 2015. – 471 с.
2. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: Навч. посібник. – Харків: УкрДУЗТ, 2018. – 125 с.
3. Фізична культура і здоров'я: Навчальний посібник / Т.В. Кондес. – К.: Університет економіки та права «КРОК», 2017. – 126 с.
4. Cottrell, R. R., Seabert, D., Spear, C., McKenzie, J. F. (2021). Principles of Health Education and Promotion. Jones & Bartlett Learning. – 376 с
5. Арефьев В.Г. Основи теорії і методики фізичного виховання: підручник. – Кам'янець-Подільський. - 2011. – 368 с.
6. Блавт О.З. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів спеціальної медичної групи: метод. вказівки / О.З. Блавт. - Л.: Видавництво «Львівська політехніка», 2013. – 20с.
7. Власов Г.В. Формування здорового способу життя студентів вищих медичних навчальних закладів / Г.Л. Власов. – Донецьк, 2013. – 155с.
8. Гімнастична термінологія: навчальний посібник / [Райтер Р.І., Завійська В.М., Іваночко В.В. та ін.] – Львів: Видавництво Львівської комерційної академії, 2012. – 320 с.
9. Гостішев В.М. Оздоровчі види фізичної культури: навчальний посібник / В.М. Гостішев, А.В. Сватсьєв, Н.В. Богдановська. – Запоріжжя: Запорізький НУ, 2010. – 180 с.
10. Легкоатлетичні вправи: навч. посіб. / уклад.: О.В. Гацко, Т.Г. Диба, Н.П. Гнутова. – К.: Київ, ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. – 148с.
11. Фізична культура і здоров'я: Навчальний посібник / Т.В. Кондес. – К.: Університет економіки та права «КРОК», 2017. – 126 с.
12. Kohl, H. W., Murray, T. D., Salvo, D. (2020). Foundations of Physical Activity and Public Health. Human Kinetics. – 308 p.

### Auxiliary

13. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. О. Усачов // Теорія і методика фізично- го виховання. – 2012. – Т. 2. – С. 336.
14. Булейченко О. В. Використання системи Табата в процесі фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи, в умовах педагогічного вузу / О. В Булейченко // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури, фізична культура і спорт» : зб. наук. праць / за ред. Г. М. Арзютова. – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. – Вип. 3К 2(71)16. – С. 55-59.
15. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: навчальний посібник. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2017. 248с.
16. Дубогай О. Д. Обґрунтування інформаційно-комунікаційних технологій моніторингу психофізичного вдосконалення організму студентів СМГ в системі фізичного виховання у ВНЗ / О. Д. Дубогай // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. «Науково- педагогічні проблеми фізичної культури, фізична культура і спорт» : зб. наук. праць. – Київ, 2014. – Вип. 3К (44)14. – С. 217-219.
17. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посіб. / Чеховська Л.Я., Жданова О.М., Грибовська Л.Я., Данилевич М.В., Шевців У.С. – Львів:ЛДУФК, 2018

## 11 . INFORMATION RESOURCES

1. MOODLE Learning Platform. Access to the resource <https://msn.khmnu.edu.ua>.
2. University Electronic Library. Access to the resource: <http://library.khmnu.edu.ua>.
3. University Repository. Access to the resource <https://elar.khmnu.edu.ua/home>.