

**ВІДКРИТИЙ МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ «Україна»**

**ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

**КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ  
ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Проректор

з освітньої діяльності

\_\_\_\_\_ О.П. Коляда

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 р.

**СИЛАБУС**

навчальної дисципліни

**ОК 1.3 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА**

**(Фізичне виховання. Основи здорового способу життя)**

Освітня програма: Підприємництво, торгівля та біржова діяльність

Освітнього рівня: молодший бакалавр (короткий цикл)

Галузь знань: 07 Управління та адміністрування

Спеціальність: 076 Підприємництво, торгівля та біржова діяльність

Обсяг, кредитів: 150 год., кредитів – 5

Форма підсумкового контролю: **залік**

**Київ-2021**

**ІНФОРМАЦІЯ  
ПРО ВИКЛАДАЧА ТА ДОПОМІЖНИХ ОСІБ**

Асистент викладача	Адирхаєв Сослан Георгійович
Канали комунікації	Телефон деканату: 063 534 33 34 Телефон викладача: 067 406 53 89 Електронна пошта: <a href="mailto:balan.alexandra@gmail.com">balan.alexandra@gmail.com</a> Вайбер: 067 406 53 89
Матеріали до курсу розміщені на сайті Інтернет-підтримки освітнього процесу <a href="http://vo.ukraine.edu.ua">http://vo.ukraine.edu.ua</a> за адресою	<a href="https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=10468">https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=10468</a>

## ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, освітній ступінь / освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Загальний обсяг кредитів – 5	Галузь знань: 07 Управління та адміністрування	Вид дисципліни: обов'язкова	
	Спеціальність : 076 Підприємництво, торгівля та біржова діяльність	Цикл підготовки: загальний	
Модулів – 2	Спеціалізація: -	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 4		1-й	1-й
Загальний обсяг годин – 150	Мова викладання, навчання та оцінювання: <b>Українська</b>	Семестр	
		1-й, 2-й	1-й, 2-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних –3 самостійної роботи студента – 3	Освітній ступінь: Молодший бакалавр	1-й сем. - 14 год.	1-2-й сем. -12 год.
		Практичні	
		60 год.	14 год.
		Самостійна робота	
		76 год.	124 год.
		Індивідуальні завдання: год.	
Вид семестрового контролю: залік			

### ПЕРЕДРЕКВІЗИТИ І ПОСТРЕКВІЗИТИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

#### ПЕРЕДРЕКВІЗИТИ

**Основи наукових досліджень. Теми:** Основи наукової діяльності в Україні. Вибір проблеми і напрямів наукових досліджень. Порядок роботи з науковою літературою та пошук джерел інформації. Основні положення наукової методології. Загальні та спеціальні методи наукових досліджень. Статистичні

методи обробки результатів експериментальних досліджень. Науковий стиль української мови. Основні правила та вимоги до оформлення наукових робіт.

## **ПОСТРЕКВІЗИТИ**

Теорія та методика фізичного виховання. Професійна майстерність. Адаптивна фізична культура.

**МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ:** набуття спеціальних знань, засвоєння професійних вмінь та навичок, забезпечення гармонійного розвитку фізичних якостей.

## **ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ:**

- всебічний розвиток фізичних здібностей і на цьому підґрунті зміцнення здоров'я та забезпечення високої розумової і фізичної працездатності;
- оволодіння спеціальними знаннями, формування потреби в систематичних заняттях фізичними вправами з використанням різноманітних форм;
- досягнення загальної фізичної підготовленості в обсязі вимог і норм, які відповідають обов'язковій програмі ЗВО;
- забезпечення необхідної фізичної підготовленості в обсязі вимог обраного фаху;
- знання основ організації і методики впровадження найефективніших видів рухової активності;
- знання основ методики оздоровлення та фізичного вдосконалення традиційними і нетрадиційними засобами фізичної культури;
- систематичне фізичне тренування з оздоровчим та спортивним спрямуванням;

- освоєння організаційних умінь і навичок для проведення самостійних форм занять фізичної культурою.

### **ПЕРЕЛІК ЗАГАЛЬНИХ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ, ЯКІ ЗАБЕЗПЕЧУЄ ДИСЦИПЛІНА**

**ЗК 11.** Здатність реалізувати свої права та обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

**ЗК 12.** Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця в 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.

### **ПЕРЕЛІК ПРОГРАМНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ, ЯКІ ЗАБЕЗПЕЧУЄ ДИСЦИПЛІНА**

**ПРН 10.** Демонструвати здатність діяти соціально відповідально на основі етичних, культурних, наукових цінностей і досягнень суспільства.

# СТРУКТУРА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

## Тематичний план

Назви змістових модулів і тем	Розподіл годин між видами робіт														Форми та методи контролю знань
	денна форма							заочна форма							
	Усього	аудиторна					с.р.	Усього	аудиторна					с.р.	
		у тому числі							у тому числі						
л		сем	пр	лаб	інд	л			сем	пр	лаб	інд			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Змістовий модуль 1. Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності. Легка атлетика.</b>															
<b>Тема 1/1-2.*</b> Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності./ Легка атлетика	10	2	-	4	-	-	4	10	2	-	-	-	-	8	АР, ПР, СР
<b>Тема 2/3-4.</b> Система фізичної культури та спорту в Україні./ Легка атлетика.	10	2	-	4	-	-	4	10	2	-	-	-	-	8	АР, ПР, СР
<b>Тема 3/5-6.</b> Фізична культура і основи здорового способу життя студента./ Легка атлетика.	10	2	-	4	-	-	4	10	2	-	-	-	-	8	АР, ПР, СР
<b>Тема 4/7-8.</b> Засоби та методи фізичного виховання. /Легка атлетика.	12	2	-	4	-	-	6	12	-	-	-	-	-	12	АР, ПР, СР
Модульний контроль	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>42</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	<b>42</b>	<b>6</b>					<b>36</b>	<b>АР, ПР, СР</b>
<b>Змістовий модуль 2. Основні принципи побудови занять з фізичного виховання. Спортивні ігри.</b>															
<b>Тема 5/9-10.</b> Основи побудови занять з фізичного виховання. / Спортивні ігри. Волейбол.	10	2	-	4	-	-	4	10	2	-	-	-	-	8	АР, ПР, СР
<b>Тема 6/11-12.</b> Основи навчання руховим діям і виховання фізичних якостей. / Спортивні ігри. Волейбол.	10	2	-	4	-	-	4	10	2	-	-	-	-	8	АР, ПР, СР
<b>Тема 7/13-14.</b> Планування і контроль у процесі фізичного удосконалення.	10	2	-	4	-	-	4	10	2	-	-	-	-	8	АР, ПР, СР
<b>Тема 8/15.</b> Раціональне харчування – як складова здорового способу життя.	4			2			2	4	-	-	-	-	-	4	СР
<b>Тема 9.</b> Професійно - прикладна фізична підготовка.	2						2	2	-	-	-	-	-	2	СР
Модульний контроль	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>16</b>	<b>36</b>	<b>6</b>					<b>30</b>	<b>АР, ПР, СР</b>
<b>Усього годин за 1 сем.</b>	<b>78</b>	<b>14</b>	<b>30</b>				<b>34</b>	<b>78</b>	<b>12</b>					<b>66</b>	
<b>Змістовий модуль 3. Спортивні ігри</b>															
<b>Тема 16.</b> Спортивні ігри. Баскетбол. Правила ігри в баскетбол.	4			2			2	5						5	ПР, СР

<b>Тема 17.</b> Спортивні ігри. Баскетбол. Техніка прийому і передачі м'яча.	4		2		2	5						5	ПР, СР
<b>Тема 18.</b> Спортивні ігри. Баскетбол. Техніка виконання подвійного кроку.	4		2		2	5						5	ПР, СР
<b>Тема 19.</b> Спортивні ігри. Баскетбол. Практика суддівства.	4		2		2	5						5	ПР, СР
<b>Тема 20.</b> Спортивні ігри. Баскетбол. Тактика гри в захисті та нападу.	4		2		2	5						5	ПР, СР
<b>Тема 21.</b> Спортивні ігри. Баскетбол. Двобічна гра з виконанням технічних завдань.	4		2		2	5						5	ПР, СР
<b>Тема 22.</b> Спортивні ігри. Баскетбол. Техніка виконання штрафних кидків.	4		2		2	5						5	ПР, СР
<b>Тема 23.</b> Спортивні ігри. Баскетбол. Контрольні випробування на техніку виконання передач, прийому, подвійного кроку, штрафних кидків.	4		2		2	5						5	ПР, СР
Модульний контроль													
<b>Разом за змістовим модулем 3</b>	<b>32</b>		<b>16</b>		<b>16</b>	<b>40</b>						<b>40</b>	<b>ПР, СР</b>
<b>Змістовий модуль 4. Легка атлетика</b>													
<b>Тема 24.</b> Легка атлетика. Біг на 100 м. Низький старт.	4		2		4	5						5	ПР, СР
<b>Тема 25.</b> Легка атлетика. Біг 100 м. Біг по дистанції.	4		2		4	5						5	ПР, СР
<b>Тема 26.</b> Легка атлетика. Біг 1000, 2000 м.	4		2		4	5						5	ПР, СР
<b>Тема 27.</b> Легка атлетика. Біг 2000 м. 3000 м.	4		2		4	5						5	ПР, СР
<b>Тема 28.</b> Легка атлетика. Стрибки у довжину з місця.	4		2		4	4						4	ПР, СР
<b>Тема 29.</b> Легка атлетика. Розвиток гнучкості.	4		2		4	4						4	ПР, СР
<b>Тема 30.</b> Легка атлетика. Контрольні вправи	4		2		2	4						4	ПР, СР
Модульний контроль													ПР, СР
<b>Разом за змістовим модулем 4</b>	<b>40</b>		<b>14</b>		<b>26</b>	<b>32</b>						<b>32</b>	<b>ПР, СР</b>
<b>Усього годин за 2 сем.</b>	<b>72</b>		<b>30</b>		<b>42</b>	<b>72</b>						<b>72</b>	<b>ПР, СР</b>
<b>Усього годин на дисципліну</b>	<b>150</b>	<b>14</b>	<b>60</b>		<b>76</b>	<b>150</b>	<b>12</b>					<b>138</b>	

## ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ

### Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<i>I семестр</i>		
<i>Модуль I</i>		
1.	Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності.	2
2.	Система фізичної культури та спорту в Україні.	2
3.	Фізична культура і основи здорового способу життя студента.	2
4.	Засоби та методи фізичного виховання.	2
<i>Модуль II</i>		
5.	Основи побудови занять з фізичного виховання.	2
6.	Основи навчання руховим діям і виховання фізичних якостей.	2
7.	Планування і контроль у процесі фізичного удосконалення.	2
	Всього	14

### Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<i>I семестр</i>		
<i>Модуль I</i>		
1.	<b>Легка атлетика</b> Зміст навчального процесу з фізичного виховання та спорту в університеті.	2
2.	<b>Легка атлетика</b> Початкове тестування для визначення фізичного стану студентів.	2
3.	<b>Легка атлетика</b> Кросова підготовка. ЗФП	2
4.	<b>Легка атлетика</b> Спринтерська підготовка. ЗФП	2
5.	<b>Легка атлетика</b> Кросова підготовка. ЗФП	2
6.	<b>Легка атлетика</b> Спринтерська підготовка. ЗФП	2
7.	<b>Легка атлетика</b> Кросова підготовка. ЗФП	2
8.	<b>Легка атлетика</b> Контрольні випробування. Біг 100 м., біг 2000, 3000 м.	2



<i>Модуль II</i>		
9.	<b>Спортивні ігри. Волейбол.</b> Правила ігри в волейбол. ЗФП	2
10.	<b>Волейбол.</b> Техніка прийому м'яча знизу і зверху. Двобічна гра з виконанням технічних завдань.. ЗФП	2
11.	<b>Волейбол.</b> Техніка подач знизу і зверху. Двобічна гра з виконанням технічних завдань.. ЗФП	2
12.	<b>Волейбол.</b> Ознайомлення і відроблення окремих прийомів використання м'яча для розвитку спеціальних якостей. ЗФП.	2
13.	<b>Волейбол.</b> Практика студентського суддівства. Двобічна гра з виконанням тех-нічних завдань. Контрольні випробування: стрибки в довж.	2
14.	<b>Волейбол.</b> Розвиток технічних і тактичних здібностей. Контрольні випробування: віджимання, вправи на гнучкість	2
15.	Контрольні випробування: човниковий біг, підтягування.	2
<i>Модуль III</i>		
16.	<b>Спортивні ігри. Баскетбол.</b> Правила ігри в баскетбол. ЗФП	2
17.	<b>Баскетбол.</b> Техніка прийому і передачі м'яча. ЗФП.	2
18.	<b>Баскетбол.</b> Техніка виконання подвійного кроку. Двобічна гра з виконанням технічних завдань.	2
19.	<b>Баскетбол.</b> Практика студентського суддівства. Двобічна гра з виконанням технічних завдань. ЗФП.	2
20.	<b>Баскетбол.</b> Тактика гри в захисті та нападу. Двобічна гра з виконанням технічних завдань. ЗФП.	2
21.	<b>Баскетбол.</b> Колове тренування. Двобічна гра з виконанням технічних завдань. ЗФП.	2
22.	<b>Баскетбол.</b> Техніка виконання штрафних кидків. Двобічна гра з виконанням технічних завдань. ЗФП.	2
23.	<b>Баскетбол.</b> Контрольні випробування на техніку виконання передач, прийому, подвійного кроку, штрафних кидків. ЗФП.	2
<i>Модуль IV</i>		
24.	<b>Легка атлетика.</b> Біг на 100 м. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи для бігової	2
25.	<b>Легка атлетика.</b> Біг на 100 м. Спринтерська підготовка. Спеціальні вправи спринтера, біг з прискоренням.	2
26.	<b>Легка атлетика.</b> . Біг 1000 м. 2000 м. Кросова підготовка. Нормування інтенсивності і тривалості бігового	2
27.	<b>Легка атлетика.</b> . Біг 2000 м. 3000 м. Легкоатлетичні ігри.	2

	Контрольні випробування. Біг 100 м. Підтягування. ЗФП.	
28.	<b>Легка атлетика.</b> Стрибки у довжину з місця. Контрольні випробування. Біг 2000, 3000 м. Віджимання. ЗФП.	2
29.	<b>Легка атлетика.</b> Контрольні випробування. Вправи на гнучкість, Човниковий біг, стрибки в довжину. ЗФП.	2
30.	<b>Легка атлетика.</b> Легкоатлетичні ігри. Контрольні випробування. Залік	2
<b>РАЗОМ:</b>		<b>60</b>

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### Основна

1. Адирхаєва Л.В., Адирхаєв С.Г., Корнійко У.В. Здоровий спосіб життя як чинник, що забезпечує розвиток рухової активності студентської молоді: Навчальний посібник / Під ред. Л. В. Адирхаєвої. КиМУ, 2011. 160 с.

2. Адирхаєв С.Г. Фізкультурно-спортивний супровід навчання студентів з інвалідністю в інклюзивному освітньому середовищі. Теоретико-методологічні засади та технології інклюзії у ЗВО. Досвід Університету «Україна»: кол. моногр. / Таланчук П.М., Чайковський М.Є. та ін.; за наук. ред. П. М. Таланчука. К.: Університет «Україна», 2018. С. 356-414.

3. Антонік, В. І. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури [Текст]: навчальний посібник / В. І. Антонік, І. П. Антонік, В. Є. Андріанов; Міністерство освіти і науки України. - Київ : Центр учбової літератури, 2018. - 336 с.

4. Методичні рекомендації до виконання реферативних, курсових та магістерських робіт для студентів спеціальності 227 – фізична терапія, ерготерапія / С.Г. Адирхаєв, Л.В. Адирхаєва. – К.: Університет «Україна», 2019. – 50 с.

5. Костюкевич, В. М. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті [Текст]: навчальний посібник / В. М. Костюкевич, Л. М. Шевчик, О. Г. Сокольвак. - 2-е вид., перероб. та доп. - Київ: КНТ, 2017. - 256 с.

6. Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. К. : Олімп. л-ра., 2008. Т. 2.
7. Фурман Ю.М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів [Текст] : монографія / Ю. М. Фурман, В. М. Мірошніченко, С. П. Драчук. Київ : Олімпійська література, 2013. 175 с.
8. Іващенко В.П., Безкопильний О.П. Теорія та методика фізичного виховання: Підручник. Ч. 1. Черкаси: Видавництво, 2005. 420 с.
9. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. 2-е вид. випр. Харків: «ОВС», 2008. 406 с.: іл.
10. Папуша В.Г. Теорія та методика фізичного виховання / В. Г. Папуша. Тернопіль: підручники і посібники, 2011. 128 с.
11. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: підручник у 2-х томах / За ред. Т. Ю. Круцевич. Т. 1. К.: Олімпійська література, 2012. 392 с. С. 9-10. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.studfiles.ru/preview/5259612/>.

### **Допоміжна**

1. Теорія і методика фізичного виховання і спорту (Теорія і методика фізичного виховання і спорту).
2. Физическое воспитание студентов (Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди).
3. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки).
4. Спортивний вісник Придніпров'я (Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту).

5. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту (Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту).

6. Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання (ДВНЗ «Запорізький національний університет»).

7. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини (Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка).

8. Вісник Прикарпатського університету. Серія «Фізична культура» (ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»).

9. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт (Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка).

10. Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки (Волинський національний університет імені Лесі Українки).

11. Фізична культура, спорт та здоров'я нації (Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського).

12. Фізична активність, здоров'я і спорт (Львівський державний університет фізичної культури).

### **Інформаційні ресурси**

13. Всесвітня конфедерація фізичної терапії: <http://wept.org>.

14. Всесвітня федерація ерготерапевтів: <http://www.wfot.org/>.

## ІНДИВІДУАЛЬНА РОБОТА СТУДЕНТІВ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	<b>Тема 1/1-2.</b> Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності.	4
2.	<b>Тема 2/3-4.</b> Система фізичної культури та спорту в Україні.	4
3.	<b>Тема 3/5-6.</b> Фізична культура і основи здорового способу життя студента.	4
4.	<b>Тема 4/7-8.</b> Засоби та методи фізичного виховання.	4
5.	<b>Тема 5/9-10.</b> Основи побудови занять з фізичного виховання.	2
6.	<b>Тема 6/11-12.</b> Основи навчання руховим діям і виховання фізичних якостей.	6
7.	<b>Тема 7/13-14.</b> Планування і контроль у процесі фізичного удосконалення.	6
8.	<b>Тема 8/15.</b> Раціональне харчування – як складова здорового способу життя.	6
9.	<b>Тема 9.</b> Гігієнічні основи фізичного виховання.	4
10.	<b>Тема 10.</b> Професійно - прикладна фізична підготовка.	2
11.	<b>Тема 16.</b> Спортивні ігри. Баскетбол. Правила ігри в баскетбол.	4
12.	<b>Тема 17.</b> Спортивні ігри. Баскетбол. Техніка прийому і передачі м'яча.	4
13.	<b>Тема 18.</b> Спортивні ігри. Баскетбол. Техніка виконання подвійного кроку.	4
14.	<b>Тема 19.</b> Спортивні ігри. Баскетбол. Практика суддівства.	4
15.	<b>Тема 20.</b> Спортивні ігри. Баскетбол. Тактика гри в захисті та нападу.	4
16.	<b>Тема 21.</b> Спортивні ігри. Баскетбол. Двобічна гра з виконанням технічних завдань.	4
17.	<b>Тема 22.</b> Спортивні ігри. Баскетбол. Техніка виконання штрафних кидків.	4
18.	<b>Тема 23.</b> Спортивні ігри. Баскетбол. Контрольні випробування на техніку виконання передач, прийому, подвійного кроку, штрафних кидків.	4
19.	<b>Тема 24.</b> Легка атлетика. Біг на 100 м. Низький старт.	5

20.	<b>Тема 25.</b> Легка атлетика. Біг 100 м. Біг по дистанції.	5
21.	<b>Тема 26.</b> Легка атлетика. Біг 2000, 3000 м.	5
22.	<b>Тема 27.</b> Легка атлетика. . Біг 2000 м. 3000 м.	5
23.	<b>Тема 28.</b> Легка атлетика. Стрибки у довжину з місця.	4
24.	<b>Тема 29.</b> Легка атлетика. Розвиток гнучкості.	4
25.	<b>Тема 30.</b> Легка атлетика. Контрольні вправи	4

**КОНТРОЛЬ І ОЦІНКА ЯКОСТІ НАВЧАННЯ**  
**Система оцінювання роботи студентів упродовж семестру**

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів за одиницю	Модуль 1-2		Модуль 3-4	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів
1.1. Відвідування практичних занять	2	8	16	8	16
1.2. Нормативи	5	6	30	6	30
1.3. Індивідуальна робота	12	1	12	1	12
<b>1.4. Участь у спортивних змаганнях</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>5</b>
<b>1.4. Залік</b>	40		40		40
<b>Всього:</b>	<b>100</b>		100		100

**Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS**

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	<b>5</b> Відмінно	

82-89	<b>B</b>	<b>4</b> Добре	зараховано
74-81	<b>C</b>	<b>4</b>	
64-73	<b>D</b>	<b>3</b> Задовільно	зараховано
60-63	<b>E</b>	<b>3</b>	
35-59	<b>FX</b>	<b>2</b> незадовільно з можливістю повторного складання	<i>не зараховано з можливістю повторного складання</i>
0-34	<b>F</b>	<b>2</b> незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	<i>не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</i>

<b>Оцінка</b>	<b>Критерії оцінювання</b>
<b>«відмінно»</b>	За повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; за знання основної та додаткової літератури; за вияв креативності в розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь.
<b>«добре»</b>	За вияв студентом повних, систематичних знань із дисципліни, успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, здатність до самостійного поповнення та оновлення знань. Але у відповіді студента наявні незначні помилки.
<b>«задовільно»</b>	За вияв знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхову обізнаність із основною і додатковою літературою, передбаченою навчальною програмою. Можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але студент спроможний усунути їх із допомогою викладача.
<b>«незадовільно»</b>	Відтворення основного програмового матеріалу поверхове, фрагментарне, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення.

## ПОЛІТИКА НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

Крайні терміни складання та перескладання дисципліни	<i>Перескладання здійснюється відповідно до графіка</i>
Правила академічної доброчесності	<i>Перевірка навчальних робіт на плагіат (згідно Положення про академічну доброчесність і Положення про запобігання та виявлення академічного плагіату в наукових, навчально-методичних, кваліфікаційних та навчальних роботах). Студентські наукові роботи (реферати) повинні містити список використаної літератури і посилання на електронні джерела. Реферати вилучені з Інтернет-джерел не зараховуються.</i>
Вимоги до відвідування	<i>Пропущені заняття (лікарняні, мобільність і т.ін.) можна відпрацювати, виконавши всі завдання, зазначені в інструкціях до практичних, індивідуальних занять та завдань до самостійної роботи, переслати в електронному варіанті на електронний ресурс навчальної дисципліни Moodle. Здобувачі вищої освіти можуть отримати електронні презентації лекцій і електронні посібники на освітній платформі Moodle та самостійно ознайомитись із матеріалом при об'єктивних причинах пропуску занять.</i>

**ПЕРЕВІРЕНО:** завідувач кафедри, доцент \_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_»

\_\_\_\_\_ 2021 р