

ЗАТВЕРДЖЕНО

Протокол засідання кафедри
фізичного виховання та спорту
28 серпня 2025 р. № 1



СИЛАБУС З ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

I-IV семестр 2025-2026 навчального року всіх спеціальностей

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Час та аудиторія проведення занять: згідно розкладу <http://rasp.kart.edu.ua/>

Команда викладачів:

Шепеленко Тетяна Валеріївна (к.н. з ф.в. і с., доцент, завідувач кафедри – тренер-викладач зі спортивної аеробіки та черліденгу)
Єфремова Анжеліка Георгіївна (к.н. з ф.в. і с, доцент – тренер-викладач з шахів і шашок)
Дорофєєва Тетяна Іванівна (к.н. з ф.в. і с., доцент, тренер-викладач з ЗФП)
Лучко Ольга Ростіславівна (старший викладач, тренер-викладач з художньої гімнастики)
Довженко Світлана Сергіївна (старший викладач, тренер-викладач з бадмінтону, настільного тенісу)
Сапегіна Ірина Олександрівна (старший викладач, тренер-викладач з легкої атлетики, спортивного орієнтування)
Гринько Віталій Миколайович (викладач, тренер-викладач з баскетболу, волейболу)
Ржавська Юлія Вячеславівна (викладач, тренер-викладач зі спортивної аеробіки та черліденгу)
Муригін Максим Андрійович (викладач, тренер з футболу, футзалу)

Контакти: +38(057) 775-76-30, e-mail:
fiz.sport.ukrduzt@gmail.com

Години прийому та консультації: з понеділка по четвер з 14.00 до 16.00, п'ятниця з 14.00 до 15.00

Розміщення кафедри: м. Харків, 2-ий Деповський провулок, буд. 2-А, 4-ий навчальний корпус (Основа)

Додаткові інформаційні матеріали:
<http://metod.old.kart.edu.ua>, <http://www.kart.edu.ua/kafedra-fv-ua/kolektiv-kafedru-fv-ua>, <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/2450>,
<https://do.kart.edu.ua/>

Мета і завдання дисципліни, компетентності

Фізична культура та спорт – засоби створення гармонійно розвинутої людини. Дисципліна «Фізичне виховання» є складовою частиною навчальних планів навчального закладу, яка сприяє зміцненню здоров'я здобувачів вищої освіти, підвищенню їх працездатності та підготовці кваліфікованих спеціалістів, які за своїми морально-вольовими та фізичними якостями відповідатимуть вимогам сучасного виробництва. Отже, віддача від фізкультурних занять проявляється через такі складові: підвищення працездатності, скорочення економічних видатків від втрат працівників під час втомлюваності або хвороби, покращення професійних рухових навичок, підвищення громадської активності, покращення трудової дисципліни, краще використання вільного часу. Фізкультурні заняття забезпечують підвищення загальної культури, широке оздоровлення, зниження рівня захворювань, збільшення середньої тривалості життя та зростання інтелектуально-психологічного потенціалу людини.

Дисципліна «Фізичне виховання» є поза кредитною.

Мета викладання дисципліни «Фізичне виховання» полягає у послідовному формуванні фізичної культури здобувачів вищої освіти як системної якості особистості, невід'ємного компоненту загальної культури майбутнього фахівця, який здатний реалізувати її у навчальній, соціально-професійній діяльності та сім'ї.

Завданням вивчення дисципліни «Фізичне виховання» є: виховання у здобувачів вищої освіти високих моральних, вольових та фізичних якостей, готовності до високої працездатності та здатності ухвалювати рішення і діяти, дотримуючись принципу неприпустимості корупції та будь-яких проявів недоброчесності; збереження та зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню та всебічному розвитку організму, підтримання високої працездатності протягом усього періоду навчання; всебічна фізична підготовка; професійно-прикладна підготовка з урахуванням особливостей майбутньої трудової діяльності; придбання студентами необхідних знань і умінь з основ теорії, методики та організації фізичного виховання та спортивного тренування.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен

знати: значення фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісне ставлення до фізичної культури, основи здорового способу життя, що необхідні у процесі життєдіяльності, навчанні, роботі, сімейному фізичному вихованні; правильне формування і всебічний розвиток організму, профілактику захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду навчання та професійної діяльності; зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної галузі, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.

вміти: додержувати високі моральні, вольові та фізичні якості, бути готовим до високої працездатності та мати навички управління комплексними діями або проектами при розв'язанні складних проблем у професійній діяльності в галузі обраної спеціалізації та нести відповідальність за прийняття рішень у непередбачуваних умовах, до збереження та зміцнення здоров'я як невід'ємної складової національного майбутнього держави, використовувати систему практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності для забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвитку й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості; використовувати рухові уміння і навички для забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії; творчо використовувати фізкультурно-оздоровчу і спортивну діяльність для досягнення особистих професійних цілей; виконувати тести і нормативи на рівні вимог щорічного

оцінювання фізичної підготовленості населення України.

Мати уявлення щодо застосування здобутих знань, умінь і навичок у повсякденному і професійному житті.

Пререквізити та постреквізити

Попередніми дисциплінами можна рахувати типові уроки фізичної культури у середній школі або коледжі, які визначають той середній рівень фізичної підготовленості випускників, з яким абітурієнти вступають до I курсу університету. Щорічний досвід прийому викладачами кафедри фізичного виховання та спорту загально фізичних нормативів у першокурсників показує, що більшість випускників середніх та середніх професійних навчальних закладів за станом здоров'я не відповідають значенням середніх вікових нормативів. Такий стан визначається, мабуть, тим, що заняття фізичною культурою у школах, коледжах та середніх професійних навчальних закладах сприяє в основному тільки розвитку рухової активності тих, хто навчається на рівні навичок без поглибленого фізіологічного розуміння значення фізичних вправ у формуванні тіла, розвитку сили та витривалості, принципів побудови тренувального процесу, появи справжнього здоров'я та багато чого іншого. Тому такий стан є підставою для зазначених мети і задач, які реалізуються програмою з дисципліни «Фізичне виховання» в університеті.

Університетська освіта покликана формувати у здобувачів вищої освіти світогляд на рівні методологічного мислення, тому навчальна дисципліна «Фізичне виховання» поряд з іншими гуманітарними дисциплінами сприяє формуванню у здобувачів системи цінностей здоров'я і здорового способу життя як частини їх світогляду. Здобувачів вищої освіти ознайомлюють з основами фізіологічної діяльності органів і систем організму при будь-якому фізичному навантаженні, потім вони оволодівають навичками і уміннями з виконання різноманітних фізичних вправ, визначенню індивідуальних критеріїв навантажень. У результаті грамотної побудови навчально-тренувальних занять здобувачі вищої освіти відчують благотворний вплив фізичних вправ на свій організм і виконують такі вправи не тільки на заняттях за розкладом, але і самостійно, а що найголовніше – і після закінчення університету. У подальшому здобувачі вищої освіти зможуть самостійно правильно будувати тренувальні процеси як з підвищення своїх фізичних можливостей, так й для підтримки свого здоров'я та форм. Таким чином у здобувачі вищої освіти майбутніх фахівців залізничних спеціальностей формується потреба у здоровому образі життя.

Огляд курсу

Дисципліна «Фізичне виховання» - практична. Курс навчання розрахований на два роки (I, II, III, IV семестри). На першому році (I-II семестр) **розвиваються** фізичні та психофізичні якості і навички, на другому році (III- IV семестри) – **удосконалюються** фізичні та психофізичні якості і навички, що необхідні для майбутньої професійної діяльності та у житті. До змісту практичних занять входить матеріал з професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) згідно з професійною спрямованістю. ППФП спрямована на розвиток і удосконалення засобами фізичної культури фізичних і психічних якостей, оволодіння прикладними руховими навичками, які сприяють засвоєнню професії. Практичні заняття здійснюються два рази на тиждень по 2 години.

Для проведення практичних занять з фізичного виховання створюється три навчальних відділення основне, спортивного удосконалення, спеціальне. До спеціального відділення зараховуються студенти, які віднесені за станом медичного обстеження до спеціальної медичної групи або тимчасово звільнені від практичних занять за станом здоров'я. До основного відділення зараховуються здобувачі вищої освіти, які за станом здоров'я, рівнем фізичного розвитку та підготовленості віднесені до основної та підготовчої медичної групи. До груп спортивного удосконалення (спортивні секції) зараховуються здобувачі вищої освіти основної медичної групи, які виконали контрольні вправи і нормативи, що необхідні для зарахування у відповідну групу. Навчання на заняттях з фізичного виховання здійснюється за спеціалізаціями: оздоровча аеробіка, футбол, художня гімнастика, бадмінтон, волейбол, баскетбол, шахи, шашки, настільний теніс, легка атлетика, групи загальної фізичної підготовки. Групи спортивного удосконалення: спортивна аеробіка, черлідінг, волейбол (чол., жін.), баскетбол (чол.), художня гімнастика, легка атлетика, спортивне орієнтування, бадмінтон, шахи-шашки, настільний теніс, футбол.

Зміст теоретичного розділу передбачає оволодіння студентами знаннями з основ теорії та методики фізичного виховання. Теоретичні знання набуваються у формі систематичних бесід на практичних заняттях, а також шляхом самостійного навчання студентами навчальної і спеціальної літератури.

Найменування показників	Галузь знань	Характеристика навчальної дисципліни
	Галузь знань В Культура, мистецтво, гуманітарні науки С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини D Бізнес, адміністрування та право F Інформаційні технології G Інженерія, виробництво та будівництво J Транспорт та послуги	денна форма навчання

	Спеціальність В 11 Філологія, (В11.041 Германські мови та література (переклад включно, перша англ.) С1 Економіка та міжнародні економічні відносини, С1.01 Економіка, D1Облік оподаткування D2 Фінанси, банківська справа, страхування та фінансовий ринок D3 Менеджмент D4 Публічне управління та адміністрування D5 Маркетинг F6 Інформаційні системи та технології F7 Комп'ютерна інженерія G3 Електрична інженерія G4 Енерговиробництво (G4.02 Теплоенергетика) G5 Електроніка, електронні комунікаційні приладобудування та радіотехніка G7 Автоматизація, комп'ютерно- інтегровані технології та робототехніка G9 Прикладна механіка G11. Машинобудування (G11.03 Технологічні машини та обладнання) G18 Геодезія та землеустрій G19 Будівництво та цивільна інженерія J4 Охорона праці J7 Залізничний транспорт	т
Дисципліна поза кредитна		Загальної підготовки

Модулів – 4		Рік підготовки: 1-й та 2-й
Змістових модулів – 8		
Загальна кількість годин – 240		Семестр 1-й; 2-й, 3-й; 4-й
Тижневих годин для денної форми навчання: 4 <i>самостійної роботи студента - 80</i>	Перший рівень вищої освіти: (бакалаврський)	Практичні 240
		Самостійна робота 80
		Індивідуальні завдання: 40 год.
		Вид контролю: залік

Нормативи фізичної підготовленості для складання модульного контролю за спеціалізаціями, групами СМГ та групами спортивного удосконалення

*Для правильної техніки виконання фізичних вправ рекомендовано користуватись навчальним посібником: Шепеленко Т.В., Лучко О.Р., Довженко С.С. Концепція сталого розвитку молоді та сучасна оцінка фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти : навч. посібник. Харків: УкрДУЗТ, 2024. 154 с. Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/24308>

Групи ЗФП	
жінки	чоловіки
Модуль 1	
Стрибки на 2-х ногах через скакалку за 1 хв. (к/р) Піднімання тулуба вперед з положення лежачи на підлозі (к/р) Вис на зігнутих руках (сек) Індивідуальне завдання	Підтягування на перекладині (к/р) Стрибки на 2-х ногах через скакалку за 1 хв. (к/р) 3 вису на перекладині піднімання прямих ніг до її доторку (к/р) Індивідуальне завдання
Модуль 2	
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (к/р) Піднімання тулуба в сід за 1 хв (к/р) Нахил тулубу вперед з положення сидячи на підлозі (см) Індивідуальне завдання	Згинання та розгинання рук на паралельних жердинах (к/р) Стрибки на 2-х ногах через скакалку за 1 хв. (к/р) Нахил тулубу вперед з положення сидячи на підлозі (см) Індивідуальне завдання

Модуль 3	
Стрибки на 2-х ногах через скакалку за 1 хв. (к/р) Піднімання тулуба вперед з положення лежачи на підлозі (к/р) Вис на зігнутих руках (сек) Індивідуальне завдання	3 вису на перекладині піднімання прямих ніг до її доторку (к/р) Піднімання тулуба вперед з положення сидячи на підлозі (к/р) Підтягування на перекладині (к/р) Індивідуальне завдання
Модуль 4	
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (к/р) Піднімання тулуба в сід за 1 хв. (к/р) Нахил тулуба вперед з положення сидячи на підлозі (см.) Індивідуальне завдання	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (к/р) Нахил тулуба вперед з положення сидячи на підлозі (см.) Піднімання тулуба в сід за 1 хв. (к/р) Індивідуальне завдання
Модуль 5	
Піднімання тулуба вперед з положення лежачи на підлозі (к/р) Стрибки на 2-х ногах через скакалку за 1 хв. (к/р) Вис на зігнутих руках (сек) Індивідуальне завдання	Підтягування на перекладині (к/р) Стрибки на 2-х ногах через скакалку за 1 хв. (к/р) 3 вису на перекладині піднімання прямих ніг до її доторку (к/р) Індивідуальне завдання
Модуль 6	
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (к/р) Піднімання тулуба в сід за 1 хв. (к/р) Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см) Індивідуальне завдання	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (к/р) Нахил тулуба вперед з положення сидячи на підлозі (см.) Піднімання тулуба в сід за 1 хв. (к/р) Індивідуальне завдання
Модуль 7	
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см) Піднімання тулуба вперед з положення лежачи на підлозі (к/р) Стрибки на 2-х ногах через скакалку за 1 хв. (к/р) Індивідуальне завдання	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (к/р) Нахил тулуба вперед з положення сидячи на підлозі (см.) Піднімання тулуба в сід за 1 хв. (к/р) Індивідуальне завдання
Модуль 8	
Вис на зігнутих руках (сек) Піднімання тулуба в сід за 1 хв. (к/р) Стрибки на 2х ногах через скакалку (к/р) Індивідуальне завдання	Підтягування на перекладині (к/р) Згинання та розгинання рук на пералельних жердинах (к/р) 3 вису на перекладині піднімання прямих ніг до її доторку (к/р) Індивідуальне завдання
Групи спеціалізацій за видами спорту	
Баскетбол	
Модуль 1	
Піднімання тулуба в сід за 1 хв. (к/р.). Вис на зігнутих руках (сек). Стрибки у довжину з місця (см). Індивідуальне завдання	Стрибки на 2х ногах через скакалку за 1 хв. (к/р). Підтягування на перекладині (к/р). У висі на перекладині піднімання прямих ніг до її доторку (к/р).

Модуль 2	
Човниковий біг 4х9 м. (сек). Кидок м'яча стоячи збоку від щита з 10 спроб (к/р). Піднімання тулуба в сід за 1 хв. (к/р) Індивідуальне завдання	Човниковий біг 4х9 м. (сек). Вис на зігнутих руках (сек). Кидок м'яча стоячи збоку від щита з 10 спроб (к/р) Індивідуальне завдання
Модуль 3	
Піднімання тулуба в сід за 1 хв. (к/р). Штрафний кидок з 10 спроб (к/р). 40-сек човниковий біг (м) Індивідуальне завдання	Передача м'яча (т/в). Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см). Штрафний кидок з 10 спроб. (к/р) Індивідуальне завдання
Модуль 4	
Піднімання тулуба в сід за 1 хв. (к/р). Ведення м'яча з кидком у кошик з під щита (т/в). Кидок м'яча у русі (к/р). Індивідуальне завдання	Стрибки у довжину з місця (см.). Ведення м'яча з кидком в кошик з під щита (сек.). Кидок м'яча у русі (к/р). Індивідуальне завдання
Модуль 5	
Піднімання тулуба в сід за 1 хв. (к/р). Вис на зігнутих руках (сек). Стрибки у довжину з місця (см). Індивідуальне завдання	Стрибки на 2х ногах через скакалку за 1 хв. (к/р). Підтягування на перекладині (к/р). У висі на перекладині піднімання прямих ніг до її доторку (к/р). Індивідуальне завдання
Модуль 6	
Човниковий біг 4х9 м. (сек.). Кидки м'яча стоячи збоку від щита з 10 спроб (к/р) Піднімання тулуба в сід за 1 хв. (к/р) Індивідуальне завдання	Човниковий біг 4х9 м. (сек.). Вис на зігнутих руках (сек.). Кидок м'яча стоячи збоку від щита з 10 спроб (к/р) Індивідуальне завдання
Модуль 7	
Піднімання тулуба в сід за 1 хв. (к/р). Штрафний кидок з 10 спроб (к/р). 40-секундний човниковий біг (сек) Індивідуальне завдання	Передача м'яча (к/р) Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см). Штрафний кидок з 10 спроб (к/р) Індивідуальне завдання
Модуль 8	
Піднімання тулуба в сід за 1 хв. (к/р). Ведення м'яча з кидком у кошик з під щита (сек). Кидок м'яча у русі (к/р) Індивідуальне завдання	Стрибки у довжину з місця (см.). Ведення м'яча з кидком в кошик з під щита (сек.). Кидок м'яча у русі (к/р) Індивідуальне завдання
Оздоровча аеробіка, черліденг	
Модуль 1	
Біг 100 м.(сек.) Піднімання тулуба в сід за 1 хв. (к/р) Шпагат (техніка виконання (см.) Індивідуальне завдання	

Модуль 2
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (к/р) Знання та виконання комплексу № 1 (т/в). Стрибки на 2-х ногах через скакалку за 1 хв (к/р) Індивідуальне завдання
Модуль 3
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см). Стрибки на 2-х ногах через скакалку за 1 хв. (к/р) Вертикальний мах назад (т/в) Індивідуальне завдання
Модуль 4
Знання та виконання комплексу № 2 (т/в.). Пірует на одній нозі. (т/в). Стрибок у довжину з місця (см.) Індивідуальне завдання
Модуль 5
Біг 100 м (сек.) Піднімання тулуба в сід за 1 хв (к/в) Шпагат (т/в, см.) Індивідуальне завдання
Модуль 6
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (к/р). Знання та виконання комплексу № 1 (т/в) Стрибки на 2-х ногах через скакалку за 1 хв (к/р). Індивідуальне завдання
Модуль 7
Стрибки на 2-х ногах через скакалку за 1 хв. (к/р) Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см). Вертикальний мах назад (т/в) Індивідуальне завдання
Модуль 8
Знання та виконання комплексу № 2 (т/в) Пірует на одній нозі (т/в). Стрибок у довжину з місця (см.). Індивідуальне завдання
Художня гімнастика
Модуль 1
Піднімання тулубу вперед з положення лежачи на підлозі (к/р) Біг 100 м.(сек.) Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см.). Індивідуальне завдання
Модуль 2
Піднімання тулуба в сід за 1 хв. (к/р) Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см.). Переكات обруча, перекид (т/в) Індивідуальне завдання
Модуль 3
Танцювально-ритмічні кроки 4 різновиди (к\п). Виконання обертів на одній нозі (т/в). Виконання шпагату (т/в). Індивідуальне завдання

Модуль 4
Піднімання тулубу вперед з положення лежачи на підлозі (к/в). Біг 100 м.(сек.) Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см.) Індивідуальне завдання
Модуль 5
Піднімання тулубу вперед з положення лежачи на підлозі (к/в). Біг 100 м.(сек.) Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см.) Індивідуальне завдання
Модуль 6
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см.). Перекат обруча, перекид (т/в). Піднімання тулуба в сід за 1 хв. (к/в) Індивідуальне завдання
Модуль 7
Переворот убік - “колесо” (т/в). Стрибки на 2х через скакалку за 1 хв. (к/в). Виконання шпагату (т/в). Індивідуальне завдання
Модуль 8
Танцювально-ритмічні кроки 4 різновиди (к/п). Виконання оберту на одній нозі (т/в). Виконання шпагату (т/в). Індивідуальне завдання
Футбол, футзал (чоловіки)
Модуль 1
Стрибок у довжину з місця (см). Удар по м'ячу на точність по воротах (к/р). Кидки м'яча двома руками із-за голови на дальність (м.). Індивідуальне завдання
Модуль 2
Вис на зігнутих руках (сек.). Жонглювання м'ячем (к/р). Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (к/р). Індивідуальне завдання
Модуль 3
Згинання та розгинання рук в упорі на жердинах (к/р) Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см.). У висі на перекладині піднімання прямих ніг до її доторку (к/р). Індивідуальне завдання
Модуль 4
Підтягування на перекладині (к/р). Човниковий біг 4 x 9 м. (сек) Удар по м'ячу на точність по воротах (к/р). Індивідуальне завдання
Модуль 5
Вис на зігнутих руках (сек.). Стрибок на двох ногах через скакалку за 1 хв. (к/р) Жонглювання м'ячем (к/р). Індивідуальне завдання

Модуль 6	
Згинання та розгинання рук в упорі на жердинах (к/р). Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см.). Піднімання тулубу в сід за 1 хв. (к/р). Індивідуальне завдання	
Модуль 7	
Удари на дальність (м). Ведення м'яча з обвідкою волейбольних стійок та ударом по воротах (30 м.). Біг 100 м (сек). Індивідуальне завдання	
Модуль 8	
Стрибок у довжину з місця (см). Удар по м'ячу на точність по воротах (к/р). Кидки м'яча двома руками із-за голови на дальність (м) Індивідуальне завдання	
Настільний теніс	
Модуль 1	
Біг 100 м (сек) Стрибки у довжину з місця (см) Піднімання тулуба вперед з положення сидячи на підлозі (к/р) Індивідуальне завдання	Біг 100 м (сек) Стрибки у довжину з місця (см) Підтягування на перекладині (к/р) Індивідуальне завдання
Модуль 2	
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (к/р) Стрибки на 2х ногах через скакалку за 1 хв. (к/р) Прийом м'яча (т/в) Індивідуальне завдання	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (к/р) Стрибки на 2х ногах через скакалку за 1 хв. (к/р) Прийом м'яча (т/в) Індивідуальне завдання
Модуль 3	
Нахил тулубу вперед з положення сидячи (см.). Човниковий біг 4 х 9 м (сек.) Нападаючий удар (т/в) Індивідуальне завдання	Нахил тулубу вперед з положення сидячи (см). Човниковий біг 4 х 9 м (сек). Нападаючий удар (т/в) Індивідуальне завдання
Модуль 4	
Біг 100 м (сек). Стрибок у довжину з місця (см). Подача м'яча з крутінням (т/в). Індивідуальне завдання	Біг 100 м (сек). Стрибок у довжину з місця (см). Подача м'яча з крутінням (т/в) Індивідуальне завдання
Модуль 5	
Вис на зігнутих руках (сек.). Піднімання тулубу в сід за 1 хв. (к/р). Подача м'яча (т/в) Індивідуальне завдання	Підтягування на перекладині (к/р) Піднімання тулубу в сід за 1 хв. (к/р) Подача м'яча (к/р) Індивідуальне завдання
Модуль 6	
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (к/р) Стрибки на 2х ногах через скакалку за 1 хв. (к/р) Прийом м'яча(т/в) Індивідуальне завдання	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (к/р) Стрибки на 2х ногах через скакалку за 1 хв (к/р) Прийом м'яча (т/в) Індивідуальне завдання

Модуль 7	
Нахил тулубу вперед з положення сидячи (см). Човниковий біг 4 х 9 м. (сек). Нападаючий удар (т/в) Індивідуальне завдання	Нахил тулубу вперед з положення сидячи (см). Човниковий біг 4 х 9 м (сек). Нападаючий удар (т/в) Індивідуальне завдання
Модуль 8	
Біг 100 м (сек). Стрибок у довжину з місця (см). Подача м'яча з крутінням (т/в) Індивідуальне завдання	Біг 100 м (сек). Стрибок у довжину з місця (м). Подача м'яча з крутінням (т/в). Індивідуальне завдання
Волейбол	
Модуль 1	
Стрибок у довжину з місця (см) Передача м'яча зверху над головою (h – 1,5 – 2 м) (к/р) Згинання та розгинання. рук в упорі лежачи на підлозі (к/р). Індивідуальне завдання	Стрибок у довжину з місця (см) Підтягування на перекладині (к/р). Передача м'яча зверху над головою (h – 1,5 – 2 м) (к/р). Індивідуальне завдання
Модуль 2	
Піднімання тулубу вперед з положення лежачи (к/р). Човниковий біг 4х9 м (сек) Передача м'яча знизу над головою (h – 1,5 – 2 м) (к/р) Індивідуальне завдання	Піднімання тулуба вперед з положення лежачи (к/р) Човниковий біг 4х9 м (сек) Передача м'яча знизу над головою (h – 1,5 – 2 м) (к/р) Індивідуальне завдання
Модуль 3	
Піднімання тулуба в сід за 1 хв (к/р). Вис на зігнутих руках (сек) Подача м'яча через сітку – пряма зверху (к/р). Індивідуальне завдання	Піднімання тулуба в сід за 1 хв.(к/р) Згин. та розгин. рук в упорі лежачи на підлозі (к/р) Подача м'яча через сітку – пряма зверху (к/р) Індивідуальне завдання
Модуль 4	
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см). Передача м'яча зверху-знизу над головою (т/в). Стрибок у довжину з місця (см) Індивідуальне завдання	Вис на зігнутих руках (сек) Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см) Передача м'яча зверху-знизу над головою почергово (к/р) Індивідуальне завдання
Модуль 5	
Піднімання тулубу вперед з положення лежачи (к/р). Човниковий біг 4х9 м.(сек.) Передача м'яча знизу над головою (h – 1,5 – 2 м) (к/р). Індивідуальне завдання	Стрибок у довжину з місця (см) Підтягування на перекладині (к/р). Передача м'яча зверху над головою (h – 1,5 – 2 м) (к/р) Індивідуальне завдання

Модуль 6	
Піднімання тулуба в сід за 1 хв. (к/р). Вис на зігнутих руках (сек). Подача м'яча через сітку – пряма зверху (к/р) Індивідуальне завдання	Піднімання тулуба вперед з положення лежачи (к/р) Човниковий біг 4х9 м.(сек) Передача м'яча знизу над головою (h – 1,5 – 2 м) (к/р) Індивідуальне завдання
Модуль 7	
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см). Передача м'яча зверху-знизу над головою (к/р) Стрибок у довжину з місця (см) Індивідуальне завдання	Вис на зігнутих руках (сек) Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см) Передача м'яча зверху-знизу над головою почергово (к/р) Індивідуальне завдання
Модуль 8	
Подача м'яча через сітку – пряма зверху (к/р) Човниковий біг 4х9 м.(сек) Передача м'яча знизу над головою (h – 1,5 – 2 м) (к/р) Індивідуальне завдання	Подача м'яча через сітку – пряма зверху (к/р) Човниковий біг 4х9 м.(сек) Передача м'яча знизу над головою (h – 1,5 – 2 м) (к/р) Індивідуальне завдання
Легка атлетика, спортивне орієнтування	
Модуль 1	
Біг 100 м (сек). Піднімання тулуба вперед з положення лежачи на підлозі (к/р) Човниковий біг 4 х 9 м. (сек.) Індивідуальне завдання	Біг 100 м (сек). Підтягування на перекладині (к/р) Човниковий біг 4 х 9 м. (см) Індивідуальне завдання
Модуль 2	
Піднімання тулубу в сід за 1 хв. (к/р) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (к/р) Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см). Індивідуальне завдання	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кількість разів) Піднімання тулубу в сід за 1 хв. (к/р) Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см) Індивідуальне завдання
Модуль 3	
Вис на зігнутих руках (сек). У висі на перекладині піднімання прямих ніг у кут 90°. (к/р) Стрибки на 2х ногах через скакалку за 1 хв. (к/р) Індивідуальне завдання	Вис на зігнутих руках (сек). Стрибки на 2х ногах через скакалку за 1 хв. (к/р) У висі на перекладині піднімання прямих ніг до її доторку (к/р) Індивідуальне завдання
Модуль 4	
Біг 400 м, 500 м. (сек). Піднімання тулуба вперед з положення лежачи на підлозі (кількість разів). Стрибок у довжину з місця (см). Індивідуальне завдання	Біг 800 м, 1500 м (сек). Згинання та розгинання рук в упорі на брусах (к/р) Стрибок у довжину з місця (см). Індивідуальне завдання

Модуль 5	
Біг 100 м. (сек). Піднімання тулуба вперед з положення лежачи на підлозі (к/р). Човниковий біг 4 х 9 м. (сек) Індивідуальне завдання	Біг 100 м (сек). Підтягування на перекладині (к/р) Човниковий біг 4 х 9 м. (сек) Індивідуальне завдання
Модуль 6	
Піднімання тулубу в сід за 1 хв. (к/р) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (к/р) Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см). Індивідуальне завдання	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (к/р) Піднімання тулубу в сід за 1 хв. (к/р) Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см.) Індивідуальне завдання
Модуль 7	
Вис на зігнутих руках (сек). Піднімання тулуба вперед з положення лежачи на підлозі (к/р) Стрибки на 2х ногах через скакалку за 1 хв. (к/р) Індивідуальне завдання	Вис на зігнутих руках (сек). Стрибки на 2х ногах через скакалку за 1 хв. (к/р) У висі на перекладині, піднімання прямих ніг до її доторку (к/р) Індивідуальне завдання
Модуль 8	
Біг 500 м (сек). У висі на перекладині піднімання прямих ніг у кут 90°. (сек) Стрибок у довжину з місця (см) Індивідуальне завдання	Біг 1000 м (сек). Згинання і розгинання рук в упорі на брусах (к/р) Стрибок у довжину з місця (см) Індивідуальне завдання
Спеціально медичні групи	
Модуль 1	
Піднімання тулуба вперед з положення лежачи, руки за головою, ноги зігнуті та закріплені (к/р) Стрибок на 2-х ногах через скакалку за 1 хв. Присідання на 2-х ногах руки вперед за 1 хв. (к/р) Індивідуальне завдання	Підтягування на перекладині (к/р) Стрибок на 2-х ногах через скакалку за 1 хв. Присідання на 2-х ногах руки вперед за 1 хв(к/р). Індивідуальне завдання
Модуль 2	
Згинання та розгинання рук в упорі стоячи на колінах (к/р) Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см). Піднімання тулуба вперед з положення лежачи, руки за головою, ноги прямі та закріплені (к/р) Індивідуальне завдання	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см). Піднімання тулуба в сід за 1 хв. (к/р) Індивідуальне завдання

Модуль 3	
Підтягування на низькій перекладині (к/р) або вис на зігнутих руках (сек) 3 положення лежачи, руки вздовж тулуба піднімання прямих ніг у кут 90⁰ (к/р) Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см). Індивідуальне завдання	Підтягування на перекладині (к/р) або вис на зігнутих руках (сек.) 3 положення лежачі, руки вздовж тулуба, піднімання прямих ніг у кут 90⁰ (к/р) Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см). Індивідуальне завдання
Модуль 4	
Присідання на 2-х ногах, руки вперед за 1 хв. (к/р) Піднімання тулуба вперед з положення лежачі, руки за головою, ноги зігнуті та закріплені (к/р) Згинання та розгинання рук в упорі стоячи на колінах (к/р) Індивідуальне завдання	Присідання на 2-х ногах, руки вперед за 1 хв. (к/р) Піднімання тулуба вперед з положення лежачі, руки за головою, ноги зігнуті та закріплені (к/р) Згинання та розгинання рук в упорі стоячи на колінах (к/р) Індивідуальне завдання
Модуль 5	
Піднімання тулуба вперед з положення лежачи, руки за головою, ноги прямі та закріплені (к/р) Стрибки на 2-х ногах через скакалку за 1 хв. (к/р) Присідання на 2-х ногах руки вперед за 1 хв. (к/р) Індивідуальне завдання	Піднімання тулуба вперед з положення лежачи, руки за головою, ноги прямі та закріплені (к/р) Стрибки на 2-х ногах через скакалку за 1 хв (к/р). Присідання на 2-х ногах руки вперед за 1 хв. (к/р) Індивідуальне завдання
Модуль 6	
Згинання та розгинання рук в упорі стоячи на колінах (к/р) Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см) Піднімання тулуба вперед з положення лежачи, руки за головою, ноги зігнуті та закріплені (к/р) Індивідуальне завдання	Згинання та розгинання рук в упорі стоячи на колінах (к/р) Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см) Піднімання тулуба вперед з положення лежачи, руки за головою, ноги зігнуті та закріплені (к/р) Індивідуальне завдання
Модуль 7	
Вис на зігнутих руках (сек) Піднімання тулуба вперед з положення лежачі, руки за головою, ноги прямі та закріплені (к/р) 3 положення лежачи, руки вздовж тулуба піднімання прямих ніг у кут 90 (к/р) Індивідуальне завдання	Вис на зігнутих руках (сек) Піднімання тулуба вперед з положення лежачі, руки за головою, ноги прямі та закріплені (к/р) 3 положення лежачи, руки вздовж тулуба піднімання прямих ніг у кут 90 (к/р) Індивідуальне завдання
Модуль 8	
Присідання на 2-х ногах, руки вперед за 1 хв. (к/р) Піднімання тулуба вперед з положення лежачі, руки за головою, ноги зігнуті та закріплені (к/р) Згинання та розгинання рук в упорі стоячи (к/р) Індивідуальне завдання	Присідання на 2-х ногах, руки вперед за 1 хв. (к/р) Піднімання тулуба вперед з положення лежачі, руки за головою, ноги зігнуті та закріплені (к/р) Згинання та розгинання рук в упорі стоячи (к/р) Індивідуальне завдання

Тематика теоретичного і методичного розділів для тестування у модульному контролі

1, 2 модуль

- Шепеленко Т.В., Буц А.М., Бодренкова І.О. Фізичне виховання у формування здорового способу життя : навч. посібник. Харків : УкрДУЗТ, 2018. 125 с.
Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/2450>

3, 4 модуль

- Шепеленко Т.В., Буц А.М., Паршев А.Є. Гігієнічні основи фізичного виховання та спорту. Основи психогігієни : консп. лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2019. 58 с.
Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/3096>

5, 6 модуль

- Шепеленко Т.В., Буц А.М., Бодренкова І.О. Фізичне виховання у формування здорового способу життя : навч. посібник. Харків : УкрДУЗТ, 2018. 125 с.
Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/2450>

7, 8 модуль

- Шепеленко Т.В., Буц А.М., Дорош М.І. Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий спосіб життя в різні вікові періоди. Фізичне виховання в сім'ї.
Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/3494>

Тематика теоретичного і методичного тестування та практичні завдання для студентів, що тимчасово звільнені від практичних занять

1 модуль

поточний контроль

- Буц А.М., Шепеленко Т.В. Основи загальнорозвиваючого тренування. Методика оздоровчого тренування : консп. лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2016. 16 с.
Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/3023>

- Шепеленко Т.В., Шевченко В.П., Черніна С.М. Методичні рекомендації щодо проведення занять з фізичного виховання зі студентами спеціальних медичних груп : консп. лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2014. 34 с.
Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/5648>

модульне тестування

- Шепеленко Т.В., Буц А.М., Бодренкова І.О. Фізичне виховання у формування здорового способу життя : навч. посібник. Харків : УкрДУЗТ, 2018. 125 с.
Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/2450>

2 модуль

поточний контроль

- Шепеленко Т.В., Шевченко В.П., Лучко О.Р. Фізична культура та основи здорового способу життя студентів. Гігієнічні основи фізичного виховання та спорту : конс. лекції. Харків : УкрДАЗТ, 2007. 16 с.

Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/2692>

- Шепеленко Т.В., Лучко О.Р., Довженко С.С., Дорош М.І. Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і професійної діяльності : конс. лекції. Харків : УкрДАЗТ, 2013.

Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/3023>

- Буц А.М., Шепеленко Т.В. Профілактика захворювань та релаксація фізичного стану студентів : навч. посібник. Харків : УкрДАЗТ, 2007.

Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/5670>

модульне тестування

- Шепеленко Т.В., Буц А.М., Бодренкова І.О. Фізичне виховання у формування здорового способу життя : навч. посібник. Харків : УкрДУЗТ, 2018. 125 с.

Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/2450>

3 модуль

поточний контроль

- Шепеленко Т.В., Буц А.М., Шевченко В.П. Мета і завдання фізичного виховання. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах : консп. лекції. Харків : УкрДАЗТ, 2011. 18 с.

Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/5338>

- Лучко О.Р., Сапегіна І.О., Довженко С.С. Методика використання засобів фізичного виховання для усунення відхилень у стані здоров'я : консп. лекції. Харків : УкрДАЗТ, 2014. 30 с.

Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/5640>

модульне тестування

- Шепеленко Т.В., Буц А.М., Паршев А.Є. Гігієнічні основи фізичного виховання та спорту. Основи психогігієни : консп. лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2019. 58 с.

Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/3096>

4 модуль

поточний контроль

- Шепеленко Т.В., Шевченко В.П., Черніна С.М. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення. Лікувальна фізична культура. Масаж і самомасаж : консп. лекції. Харків :

Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/2923>

- Шепеленко Т.В., Лучко О.Р. Основи методики загартування : консп. лекції. Харків : УкрДАЗТ, 2011. 18 с.

Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/5342>

модульне тестування

- Шепеленко Т.В., Буц А.М., Паршев А.Є. Гігієнічні основи фізичного виховання та спорту. Основи психогігієни : консп. лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2019. 58 с.

Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/3096>

5 модуль

поточний контроль

- Савченко Ю.М., Дещенко В.Л., Єфремова А.Я. Організаційно-методичні основи самостійних занять фізичними вправами з елементами професійно прикладної підготовки при різноманітному рівні фізичної підготовленості : конс. лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2011. 16 с.

Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/5346>

- Шевченко В.П., Буц А.М., Шатов А.В., Сапегіна І.О. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою та спортом: конс. лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2013. 16 с.

Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/5642>

модульне тестування

- Шепеленко Т.В., Буц А.М., Бодренкова І.О. Фізичне виховання у формування здорового способу життя : навч. посібник. Харків : УкрДУЗТ, 2018. 125 с.

Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/2450>

6 модуль

поточний контроль

- Буц А.М., Шевченко В.П., Шепеленко Т.В. Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури. Перша медична допомога при хворобливому стані. Правила надання першої медичної допомоги при побутових, спортивних та інших травмах : конс. Лекції. Харків : УкрДАЗТ, 2009. 34 с.

Репозитарій : <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/2691>

- Шепеленко Т.В., Лучко О.Р. Основи методики фізичного тренування : конс. лекції. Харків : УкрДАЗТ, 2014. 30 с.

Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/5645>

модульне тестування

- Шепеленко Т.В., Буц А.М., Бодренкова І.О. Фізичне виховання у формування здорового способу життя : навч. посібник. Харків : УкрДУЗТ, 2018. 125 с.

Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/2450>

7 модуль

поточний контроль

- Буц А.М., Савченко Ю.М., Сапегіна І.О., Довженко С.С. Основні засоби профілактики нервово-психічних і фізичних напружень : консп. лекції. Харків : УкрДАЗТ, 2010. 24 с.

Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/5668>

- Буц А.М., Черніна С.М. Методика добору і виконання фізичних вправ для попередження стомлення, підвищення працездатності і прискорення її відновлення при різноманітних видах праці. Харків : УкрДАЗТ, 2011. 30 с.

Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/5343>

модульне тестування

- Шепеленко Т.В., Буц А.М., Дорош М.І. Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий спосіб життя в різні вікові періоди. Фізичне виховання в сім'ї.

Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/3494>

8 модуль

поточний контроль

- Шепеленко Т.В., Черніна С.М., Савченко Ю.М. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки : консп. лекції. Харків : УкрДАЗТ, 2011. 28 с.

Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/5339>

- Шепеленко Т.В., Паршев А.Є., Долгополов В.М., Разінков В.М. Методика формування професійно-важливих рухових якостей і навичок : консп. лекції. Харків : УкрДАЗТ, 2011. 22 с.

Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/5349>

- Паршев А.Є., Разінков В.М. Основи атлетизму. Методика занять атлетизмом : консп. лекції. Харків : УкрДАЗТ, 2015. 26 с.

Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/2924>

модульне тестування

Шепеленко Т.В., Буц А.М., Дорош М.І. Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий спосіб життя в різні вікові періоди. Фізичне виховання в сім'ї.

Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/3494>

Вимоги викладача

- відвідування практичних занять за розкладом є обов'язковим;
- на початку занять якщо є зміни у самопочутті студент повинен повідомити викладача про стан здоров'я;
- присутність студентів перевіряється на початку занять, у випадку запізнення студент повинний з дозволу викладача увійти до спортивного залу та включитися до роботи;
- письмові роботи з тестування студенти повинні здавати своєчасно з дотриманням засад академічної доброчесності;
- під час занять мобільні телефони повинні бути відключені;
- студенти повинні приходити на заняття в охайній спортивній формі і спортивному взутті;
- студент повинен бути вічливим та дисциплінованим.

Порядок оцінювання результатів навчання

Порядок оцінювання результатів навчання визначається Положенням про контроль та оцінювання якості знань студентів в Українському держаному університеті залізничного транспорту.

Письмове тестування з теоретичного розділу, письмове тестування з методичного розділу, оцінка фізичної підготовленості за рейтинг-системою згідно з Тестами і нормативами щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України.

Згідно з Положенням про впровадження кредитно-модульної системи організації навчального процесу використовується 100-бальна шкала оцінювання.

Принцип формування оцінки за модуль у складі залікових кредитів I, II, III, IV за 100-бальною шкалою показано у таблицях, де наведена максимальна кількість балів, яку може набрати студент за різними видами навчального навантаження.

Максимальна кількість балів за модуль, яку можуть отримати студенти, що займаються у групах спеціалізацій за видами спорту, ЗФП, СМГ та групах спортивного удосконалення														
I семестр														
Змістовий модуль № 1						МО ₁	Змістовий модуль № 2						МО ₂	ПСО
ПК (60 балів)				МК (40 балів)		100	ПК (60 балів)				МК (40 балів)		100	$\frac{MO_1 + MO_2}{2}$
H ₁	H ₂	H ₃	ІЗ	Т	ДБ		H ₁	H ₂	H ₃	ІЗ	Т	ДБ		
II семестр														
Змістовий модуль № 3						МО ₃	Змістовий модуль № 4						МО ₄	ПСО
ПК (60 балів)				МК (40 балів)		100	ПК (60 балів)				МК (40 балів)		100	$\frac{MO_3 + MO_4}{2}$
H ₁	H ₂	H ₃	ІЗ	Т	ДБ		H ₁	H ₂	H ₄	ІЗ	Т	ДБ		
III семестр														
Змістовий модуль № 5						МО ₅	Змістовий модуль № 6						МО ₆	ПСО
ПК (60 балів)				МК (40 балів)		100	ПК (60 балів)				МК (40 балів)		100	$\frac{MO_5 + MO_6}{2}$
H ₁	H ₂	H ₃	ІЗ	Т	ДБ		H ₁	H ₂	H ₃	ІЗ	Т	ДБ		
IV семестр														
Змістовий модуль № 7						МО ₇	Змістовий модуль № 8						МО ₈	ПСО
ПК (60 балів)				МК (40 балів)		100	ПК (60 балів)				МК (40 балів)		100	$\frac{MO_7 + MO_8}{2}$
H ₁	H ₂	H ₃	ІЗ	Т	ДБ		H ₁	H ₂	H ₃	ІЗ	Т	ДБ		

Примітка:

ПК – поточний контроль;

МК – модульний контроль;

МО – модульна оцінка;

ПСО – підсумкова семестрова оцінка;

Т (30 балів) – тестування з теорії та методики фізичного виховання;

Н_{1,2,3} (15 балів x3 = 45) – норматив загально-фізичної підготовки за спеціалізацією з видів спорту, груп спортивного удосконалення медичних груп;

ІЗ (15 балів) – індивідуальне завдання

ДБ (10 балів) – додатковий бал.

Поточне тестування оцінює рівень розвитку і удосконалення фізичної підготовленості (три нормативи) та індивідуальне завдання. Максимальна кількість балів складає 60 балів.

Модульний контроль складається з тестування з теорії та методики фізичного виховання, та додаткових балів. Максимальна кількість балів складає 40 балів.

Додаткові бали можуть нараховуватися за участь у спортивних змаганнях різного рівня, участь у спортивно-масових заходах університету, участь у науковій, методичній, організаційній роботі.

Максимальна кількість балів за модуль, яку можуть отримати студенти, що звільнені від практичних занять за станом здоров'я									
I семестр									
Змістовий модуль № 1			МО ₁	Змістовий модуль № 2			МО ₂	ПСО	
ПК (60 балів)	МК (40 балів)		100	ПК (60 балів)	МК (40 балів)		100	$\frac{MO_1 + MO_2}{2}$	
ТЗ _{1,2,3,4,5,6}	Т	ІЗ		ТЗ _{1,2,3,4,5,6}	Т	ІЗ			
II семестр									
Змістовий модуль № 3			МО ₃	Змістовий модуль № 4			МО ₄	ПСО	
ПК (60 балів)	МК (40 балів)		100	ПК (60 балів)	МК (40 балів)		100	$\frac{MO_3 + MO_4}{2}$	
ТЗ _{1,2,3,4,5,6}	Т	ІЗ		ТЗ _{1,2,3,4,5,6}	Т	ІЗ			
III семестр									
Змістовий модуль № 5			МО ₅	Змістовий модуль № 6			МО ₆	ПСО	
ПК (60 балів)	МК (40 балів)		100	ПК (60 балів)	МК (40 балів)		100	$\frac{MO_5 + MO_6}{2}$	
ТЗ _{1,2,3,4,5,6}	Т	ІЗ		ТЗ _{1,2,3,4,5,6}	Т	ІЗ			
IV семестр									
Змістовий модуль № 7			МО ₇	Змістовий модуль № 8			МО ₈	ПСО	
ПК (60 балів)	МК (40 балів)		100	ПК (60 балів)	МК (40 балів)		100	$\frac{MO_7 + MO_8}{2}$	
ТЗ _{1,2,3,4,5,6}	Т	ІЗ		ТЗ _{1,2,3,4,5,6}	Т	ІЗ			

Примітка:

ПК – поточний контроль;

МК – модульний контроль;

МО – модульна оцінка;

ПСО – підсумкова семестрова оцінка;

Т (30 балів) – тестування з теорії та методики фізичного виховання

ТЗ_{1,2,3,4,5,6} (10 балів кожне) – теоретичне завдання;

ІЗ (10 балів) – індивідуальне завдання

Поточне тестування оцінює рівень засвоєння матеріалу з теорії і методики фізичного виховання, який вивчався самостійно. Максимальна кількість балів складає 60 балів.

Модульний контроль складається з письмового тестування з теорії та методики фізичного виховання, та індивідуального завдання. Максимальна кількість балів складає 40 балів.

Додаткові бали можуть нараховуватися за участь у науковій роботі, допомогу в організації і проведенні спортивно-масових заходів.

Оцінки семестрового заліку визначаються як середньоарифметична оцінок двох модулів відповідно залікового кредиту.

При заповненні заліково-екзаменаційної відомості та залікової книжки студента оцінка, що виставлена за 100-бальною шкалою, повинна бути переведена до шкали ECTS (A, B, C, D, E).

Визначення назви за державною шкалою (для заліку)	Визначення назви за шкалою ECTS	За 100-бальною шкалою	ECTS оцінка
зараховано	Відмінно – відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок	90-100	A
	Дуже добре – вище середнього рівня з кількома помилками	82-89	B
	Добре – в загальному правильна робота з певною кількістю грубих помилок	75-81	C
	Задовільно – непогано, але зі значною кількістю недоліків	69-74	D
	Достатньо – виконання задовольняє мінімальні критерії	60-68	E
не зараховано	Незадовільно – потрібно попрацювати перед тим як отримати залік (безповторного вивчення модулю)	35-59	FX
	Незадовільно – необхідна серйозна подальша робота (повторне вивчення модуля)	< 35	F

ДОДАТКОВІ БАЛИ
оцінювання та контролю якості знань та вмінь студентів I-II курсів
УкрДУЗТ з дисципліни фізичного виховання

№	Найменування заходів	Бали
1	Участь у щорічних обласних змаганнях серед студентів III-IV рівня акредитації “Спорт на протязі життя”	5 балів
2	Обласні змагання за видами спорту	5 балів
3	Всеукраїнські та міжнародні змагання: • турніри • чемпіонати України • кубки України • універсіада	Участь 7 балів призові місця 8-10: I місце – 10 балів II місце – 9 балів III місце – 8 балів
4	- участь у студентській науково-технічній конференції	2 бали
	- підготовка до участі у міському конкурсі наукових робіт	7 балів
	- підготовка до участі у всеукраїнському конкурсі наукових робіт	10 балів
5	Участь в університетських заходах: (онлайн заходах)	
	• свято “День здоров’я”:	5 балів
	• свято “Калейдоскоп спорту”	3 бали
	• Спартакіада з видів спорту серед факультетів за кожний захід	2 бали
	• Спартакіада з видів спорту серед перших курсів за кожний захід	2 бали
6	• участь у культурно-масових заходах	2 бали
	Участь в організації університетських спортивно-масових заходів	2 бали (за кожний захід)

Академічна доброчесність

Порушення кодексу академічної доброчесності Українського державного університету залізничного транспорту є неприпустимим. Кодекс доступний за посиланням <http://kart.edu.ua/documentu-zvo-ua>

Дотримання засад академічної доброчесності є двостороннім процесом, в який включені викладачі і студенти. Зокрема, дотримання Кодексу академічної доброчесності означає: поважати особистість як викладачем студента, так і студентом викладача; викладачу бути прикладом для студентів, а саме показувати йому як долати особисті слабкості, боротися зі спокусами і труднощами; протистояти корпоративним інтересам, якщо вони будуть заважати чесно виконувати свою роботу як викладача, так і студента. Плагіат (списування) та інші форми нечесної роботи є неприпустимими.

Інтеграція студентів із обмеженими можливостями

Вища освіта є провідним чинником підвищення соціального статусу, досягнення духовної, матеріальної незалежності і соціалізації молоді з обмеженими функціональними можливостями й відображає стан розвитку демократичних процесів і гуманізації суспільства.

Для інтеграції студентів із обмеженими можливостями в освітній процес Українського державного університету залізничного транспорту створена система дистанційного навчання на основі сучасних педагогічних, інформаційних, телекомунікаційних технологій та групи лікувальної фізичної культури.

Рекомендована література

Основна.

1. Шепеленко Т.В., Шевченко В.П., Черніна С.М. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення. Лікувальна фізична культура. Масаж і самомасаж : консп. лекції. Харків : УкрДАЗТ, 2015. 38 с. Репозитарій : <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/2923>
2. Шепеленко Т.В., Лучко О.Р., Довженко С.С. Концепція сталого розвитку молоді та сучасна оцінка фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти : навч. посібник. Харків : УкрДУЗТ, 2024. 154 с. Репозитарій : <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/24308>
3. Шепеленко Т.В., Буц А.М., Бодренкова І.О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя : навч. посібник. Харків : УкрДУЗТ, 2018. 125 с. репозитарій : <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/2450>
4. Шепеленко Т.В., Буц А.М., Дорош М.І. Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий образ життя в різні вікові періоди. Фізичне виховання в сім'ї : консп. лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2020. 56 с. Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/3494>
5. Шепеленко Т.В., Буц А.М., Паршев А.Є. Гігієнічні основи фізичного виховання та спорту. Основи психогігієни : консп. лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2019. 58 с. Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/3096>
6. Лучко О.Р., Довженко С.С. Фізична підготовка та її прикладні особливості професійної спрямованості у навчанні і вихованні звичок здорового способу життя

майбутніх працівників залізничного транспорту: консп. лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2021. 57 с. Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/7438>

7. Шепеленко Т.В., Буц А.М., Сапегіна І.О. Соціально-біологічні основи фізичної культури : консп. лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2022. 54 с. Репозитарій : <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/9399>

8. Шепеленко Т.В. Психофізичні основи навчальної праці та інтелектуальної праці. Засоби фізичної культури та спорту в регулюванні працездатності : консп. лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2023. 67 с. Репозитарій : <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/16350>

9. Шепеленко Т.В., Буц А.М., Дорош М.І. Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий спосіб життя в різні вікові періоди. Фізичне виховання в сім'ї : консп. лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2020. 56 с. Репозитарій : <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/3494>

10. Лучко О.Р., Довженко С.С. Основи безпеки занять фізичними вправами та спортом. Страхування та самострахування : консп. лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2022. 61 с. Репозитарій : <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/9499>

11. Лучко О.Р., Довженко С.С. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології : консп. лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2020. 58 с. Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/3694>

12. Шепеленко Т.В., Черніна С.М., Савченко Ю.М. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки : конспект лекцій. Харків : УкрДАЗТ, 2011. 28 с.

13. Шепеленко Т.В., Паршев А.Є., Долгополов В.М., Разінков В.М. Методика формування професійно важливих рухових якостей і навичок : консп. лекції. Харків : УкрДАЗТ, 2011. –22 с. Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/5349>

14. Паршев А.Є., Разінков В.М. Основи атлетизму. Методика занять атлетизмом : консп. лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2015. 26 с. Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/2924>

15. Буц А.М., Шепеленко Т.В. Профілактика захворювань та релаксація фізичного стану студентів : навч. посібник. Харків: УкрДАЗТ, 2007. 132 с. Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/5670>

16. Шепеленко Т.В., Лучко О.Р. Основи методики фізичного тренування : консп. лекції. Харків : УкрДАЗТ, 2014. 30 с. Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/5645>

17. Шепеленко Т.В., Лучко О.Р., Довженко С.С., Дорош М.І. Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і професійної діяльності : консп. лекції . Харків : УкрДАЗТ, 2013. 28 с. Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/5647>

18. Шепеленко Т.В., Лучко О.Р. Основи методики загартування : консп. лекції. Харків : УкрДАЗТ, 2011. 18 с. Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/5342>

19. Буц А.М., Т.В. Шепеленко Основи загальнорозвивального тренування. Методика оздоровчого тренування : консп. лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2016. 26 с. Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/3023>

20. Савченко Ю.М., Дещенко В.Л., Єфремова А.Я. Організаційно-методичні основи самостійних занять фізичними вправами з елементами професійно-прикладної фізичної підготовки при різноманітному рівні фізичної підготовленості : консп. лекції. Харків : УкрДАЗТ, 2011. 34 с. Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/5346>

21. Шевченко В.П., Буц А.М., Шатов А.В., Сапегіна І.О. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою та спортом : консп. лекції. Харків : УкрДАЗТ, 2013. 29 с. Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/5642>

22. Шепеленко Т.В., Буц А.М., Шевченко В.П. Мета і завдання фізичного виховання. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах : консп. лекції. Харків : УкрДАЗТ, 2011. 18 с. Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/5338>

Допоміжна

1. Буц А.М., Єфремова А.Я. Методика тренування та удосконалення фізичних якостей : консп. лекції. Харків : УкрДАЗТ, 2014. 25 с. Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/7453>
2. Лучко О.Р., Буц А.М. Основи рухового режиму загальної і професійно-прикладної фізичної підготовки спеціаліста на етапі становлення професійної майстерності : консп. лекції. Харків : УкрДАЗТ, 2009. 26 с. Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/2687>
3. Буц А.М. Основи збалансованого харчування студентів : навчальний. посіб. Харків : УкрДАЗТ, 2008. 166 с. Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/8512>
4. Буц А.М., Шепеленко Т.В., Шатов А.В. Місце і значення спорту в житті людини та суспільстві. Олімпійський рух в Україні : консп. лекції. Харків : УкрДАЗТ, 2014. 27 с. Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/7452>
5. Експериментальна програма з фізичного виховання з посиленням курсом професійно-прикладної фізичної підготовки : метод. рекомендації. / уклад. Єфремова А.Я. Харків : УкрДУЗТ, 2015. 65 с. Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/2754>
6. Дорош М.І., Горчанюк В.А. Розвиток сили та швидкісно-силових якостей засобами спортивних ігор : конспект лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2016. 26 с. Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/3024>
7. Сапегіна І.О., Шатов А.В. Методика розвитку швидкості та витривалості засобами легкої атлетики : конспект лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2016. 22 с. Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/3027>
8. Шепеленко Т.В., Буц А.М. Мета і завдання масового спорту і спорту високих досягнень. Студентський спорт як засіб і метод загальної, прикладної і спортивної підготовки студентів :: консп. лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2021. 55 с. Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/3023>
9. Шепеленко Т.В., Шевченко В.П., Черніна С.М. Методичні рекомендації щодо проведення практичних занять з фізичного виховання зі студентами спеціальних медичних груп : консп. лекції. Харків : УкрДАЗТ, 2014. 34 с. Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/5648>
10. Лучко О.Р., Сапегіна І.О., Довженко С.С. Методика використання засобів фізичного виховання для усунення відхилень у стані здоров'я : консп. лекції. Харків : УкрДАЗТ, 2014. 30 с. Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/5640>
11. Шепеленко Т.В., Буц А.М. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення : консп. лекції. Харків : УкрДАЗТ, 2008. 25 с. <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/5667>
12. Гринько В.М., Лучко О.Р., Ржавська Ю.В. Адаптивна фізична культура в закладах вищої освіти : консп. лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2025. 70 с. Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/29222>
13. Шепеленко Т.В., Буц А.М. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення : консп. лекції. Харків : УкрДАЗТ, 2008. 25 с. Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/5667>
14. Буц А.М., Савченко Ю.М., Сапегіна І.О., Довженко С.С. Основні засоби профілактики нервово-психічних і фізичних напружень : консп. лекції. Харків : УкрДАЗТ, 2010. 25 с. Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/5668>
15. Єфремова А.Г., Черніна С.М., Дорош М.І. Фізична культура і здоровий спосіб життя фахівця залізничної галузі: консп. лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2022. 59 с. Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/9678>
16. Лучко О.Р., Довженко С.С. Фізкультурно-спортивні заняття та заходи як засіб активного відпочинку та підвищення функціональних можливостей : консп. лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2023, 71 с. Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/16467>
17. Сапегіна І.О., Лучко О.Р., Довженко Методика проведення оздоровчих самостійних занять фізичною культурою з використанням нових видів фізичних вправ : консп. лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2019. 58 с. Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/3097>

18. Сапегіна І.О., Довженко С.С., Дорофєєва Т.І. Дистанційне навчання з фізичного виховання як компонент системи якісної освіти : консп. лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2025. 70 с. Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/29312>

ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ В ІНТЕРНЕТІ

1. <http://lib.kart.edu.ua/>
2. <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17>
3. www.nmu.org.ua/.../Положення%20про%20проведення%20щорі...
4. <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/category/468>