

РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ

Міністерство освіти і науки України
Український державний університет залізничного транспорту
ННЦГО
Кафедра: фізичного виховання та спорту

Назва освітньої компоненти: **Фізичне виховання**

Код та назва спеціальності: **131 Прикладна механіка**
G9 Прикладна механіка

Назва освітньої програми: **Організація паливо-мастильного господарства**
підприємств
Триботехніка та технічний сервіс машин

Рівень освіти: **перший (бакалаврський)**

Форма навчання: **денна**

Семестр: **1, 2, 3, 4**

Кількість кредитів ЄКТС: **поза кредитна**

Форма підсумкового контролю: **залік**

Розробники програми: Шепеленко Тетяна Валеріївна, к. н. з ф. в. і с., зав. каф.; Сапегіна Ірина Олександрівна, ст. викладач; Довженко Світлана Сергіївна, ст. викладач

2 ОПИС ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ

Галузь знань: **13 Механічна інженерія**

G Інженерія, виробництво та будівництво

Обов'язкова / Вибіркова: **обов'язкова**

Курс: **I, II / Семестр: 1, 2, 3, 4**

3 ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧІВ

ПІБ викладача ¹Шепеленко Тетяна Валеріївна, ²Сапегіна Ірина
Олександрівна, ³Довженко Світлана Сергіївна

Контактна інформація: ¹shepelenko@kart.edu.ua, +380679665237;

²sapehina@kart.edu.ua, +3800676480465; ³dovzhenko@kart.edu.ua,
+380963749225

Час консультацій: 15.00 – 16.00 (понеділок, середа)

Форми зв'язку: **Zoom:** ¹ 2489770107 код 741330;

² 2015397448 код 432231; ³ 2391788587 код 211605

4 МЕТА І ЗАВДАННЯ ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ

Мета навчальної дисципліни: формування у здобувачів вищої освіти фізичну культуру як невід'ємну частину особистості, яка включає розуміння цінності здоров'я, навичок ведення здорового способу життя та самостійного використання засобів фізичної культури для підтримки високої працездатності та гармонійного розвитку. 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.

Завдання дисципліни: виховання у здобувачів вищої освіти високих моральних, волевих 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.

5 КОМПЕТЕНТНОСТІ І РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Інтегральна компетентність: Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в прикладній механіці зокрема у сфері паливо-мастильного господарства підприємств або у процесі навчання, що передбачає застосування певних теорій та методів механічної інженерії і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності

ЗК02: Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності..

ЗК06: Визначеність і наполегливість щодо поставлених завдань і взятих обов'язків.

ЗК07: Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК10: Навички здійснення безпечної діяльності.

ЗК11: . Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК13: Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт.

ЗК14: Здатність реалізувати свої права і 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.

ЗК15: 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.

Програмні результати навчання (ПРН)

РН15: Враховувати при прийнятті рішень основні фактори техногенного впливу на навколишнє середовище і основні методи захисту довкілля, охорони праці та безпеки життєдіяльності.

6 ПЕРЕДУМОВИ (ПРЕРЕКВІЗИТИ)

Перелік дисциплін чи курсів, необхідних для засвоєння: 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.

7 ПІСЛЯУМОВИ (ПОСТРЕКВІЗИТИ)

Дисципліни, для яких знання з цієї дисципліни є базовими: 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 (безпека життєдіяльності, ергономіка, БЗВП та ін.).

8 ВІДПОВІДНІСТЬ ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ ГЛОБАЛЬНИМ ЦІЛЯМ СТАЛОГО РОЗВИТКУ ДО 2030 РОКУ

Відповідно до резолюції ООН №70/1 та Указу Президента України №722/2019, освітня компонента сприяє досягненню таких Цілей сталого розвитку:

SDG3 Міцне здоров'я і благополуччя: заняття спортом та фізичною активністю приносить молодим людям фізичну, соціальну та розумову користь, поліпшуючи їхню продуктивність та соціально-психологічне самопочуття. Фізична активність також є ефективним методом запобігання різних захворювань.

SDG4 Якісна освіта: забезпечення всеохоплюючої та справедливої якісної освіти в галузі фізичного виховання, заохочення можливості навчання впродовж усього життя для всіх, включаючи розвиток рухових навичок та знань з теорії та методики фізичної культури.

SDG5 Гендерна рівність: Забезпечення рівних можливостей для доступу до занять фізичною культурою та спортом для всіх, незалежно від статі, віку чи соціального статусу. Спорт дає шанс бути лідерами та підвищує впевненість у власних силах незалежно від статі.

SDG8 Гідна праця та економічне зростання: вдосконалення фізичних кондицій для задоволення внутрішніх потреб людини і підготовки громадян до продуктивної праці та захисту держави. Фізична культура та спорт надають можливість людині удосконалювати свої фізичні якості та рухові можливості, зміцнювати здоров'я і подовжувати творче довголіття, покращувати працездатність.

SDG11 Сталий розвиток міст та громад: фізична культура та спорт створюють безпечне середовище, пропонуючи здорові альтернативи палінню, вживанню алкоголю та наркотиків. Заняття спортом допомагають розвивати почуття приналежності до спільноти, поліпшувати відносини з оточуючими та формувати навички командної роботи. Організація корисного дозвілля та активного відпочинку сприяє зміцненню здоров'я та соціальній інтеграції.

SDG16 Мир, справедливість та сильні інститути: Спорт – це універсальна мова, і за умови правильного використання він може долати розбіжності та ізоляцію. Спорт може бути потужним інструментом підтримання

миру. Фізична культура і спорт створюють відчуття порядку і необхідної структури, дисципліни та довіри до інших.

Зміст освітньої компоненти передбачає засвоєння відповідної суми компетенцій управління психофізичною сферою у залежності до змін зовнішніх умов життя, цінності підтримання здорового образу життя та фізичного розвитку у поєднанні з інтересами суспільства, економіки, екології та підвищенні якості життя.

9 ПРОГРАМА ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ

Дисципліна «Фізичне виховання» - практична. 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. 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. 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. 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. 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.

Модуль 1,2,3,4

Фізична підготовка у навчальних групах за обраною спеціалізацією. *Розвиток* основних фізичних, навичок та умінь, формування соціальних компетенцій.

Виховання високих моральних, вольових та фізичних якостей, готовності до високої працездатності, збереження та зміцнення здоров'я як невід'ємної складової національного майбутнього держави, сприяння всебічному розвитку організму, підтримання високої працездатності, всебічна фізична підготовка,

придбання необхідних знань і умінь з основ теорії, методики та організації фізичного виховання, застосування здобутих знань, умінь і навичок у повсякденному житті.

Практичне заняття передбачає теоретичну, методичну та організаційну підготовку, загальну фізичну підготовку, технічну підготовку. Включає проведення контролю показників фізичного розвитку, знань, умінь і навичок з фізичного виховання.

Навчальні нормативи та вимоги фізичної підготовленості за спеціалізаціями, групами СМГ (спеціальної медичної підготовки), ЗФП (загальної фізичної підготовки) та спортивного удосконалення

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) З 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	З 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

Групи спеціалізацій за видами спорту	
Баскетбол	
Модуль 1	
жінки	чоловіки
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
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	

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 оберту 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
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 х 9 м. (сек) Удар по м'ячу на точність по воротах (к/р). Індивідуальне завдання

Настільний теніс	
Модуль 1	
жінки	чоловіки
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 x 9 м. (сек.) Нападаючий удар (т/в) Індивідуальне завдання	Нахил тулубу вперед з положення сидячи (см.). Човниковий біг 4 x 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
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 4x9 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 4x9 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	
жінки	чоловіки
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
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
Спеціально медичні групи	
Модуль 1	
жінки	чоловіки
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	
жінки	чоловіки
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) З положення лежачи, руки вздовж тулуба піднімання прямих ніг у кут 90 ⁰ (к/р) Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см). Індивідуальне завдання	Підтягування на перекладині (к/р) або вис на зігнутих руках (сек.) З положення лежачі, руки вздовж тулуба, піднімання прямих ніг у кут 90 ⁰ (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 5,6,7,8

Фізична підготовка у навчальних групах за обраною спеціалізацією. **Удосконалення** основних фізичних, психофізичних, психомоторних якостей, навичок та вмінь, професійно-прикладна фізична підготовка з урахуванням особливостей майбутньої трудової діяльності, формування соціальних компетенцій.

Виховання високих моральних, вольових та фізичних якостей, готовності до високої працездатності; збереження та зміцнення здоров'я як невід'ємної складової національного майбутнього держави, всебічне удосконалення організму для підтримання високої працездатності та захисту держави і творчого довголіття, всебічна фізична підготовка; придбання необхідних знань і умінь з основ теорії, методики та організації фізичного виховання та спортивного тренування, застосування здобутих знань, умінь і навичок у повсякденному і професійному житті.

Практичне заняття передбачає теоретичну, методичну та організаційну підготовку, загальну фізичну підготовку, спеціальну фізичну підготовку, професійно-прикладну фізичну підготовку за обраною спеціальністю, технічну

підготовку. Включає проведення контролю показників фізичного розвитку, знань, умінь і навичок з фізичного виховання.

Навчальні нормативи та вимоги фізичної підготовленості за спеціалізаціями, групами СМГ (спеціальної медичної підготовки), ЗФП (загальної фізичної підготовки) та спортивного удосконалення

Групи ЗФП	
жінки	чоловіки
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 паралельних жердинах (к/р) 3 вису на перекладині піднімання прямих ніг до її доторку (к/р) Індивідуальне завдання
Групи спеціалізацій за видами спорту	
Баскетбол	
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	
жінки	чоловіки
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 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 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.). Переكات 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 5	
Вис на зігнутих руках (у 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 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 5	
жінки	чоловіки
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	
жінки	чоловіки
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 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 5	
жінки	чоловіки
Біг 100 м. (сек.). Піднімання тулуба вперед з положення лежачи на підлозі (к/р). Човниковий біг 4 x 9 м. (сек) Індивідуальне завдання	Біг 100 м (сек.). Підтягування на перекладині (к/р) Човниковий біг 4 x 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 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	
жінки	чоловіки
Вис на зігнутих руках (сек.) Піднімання тулуба вперед з положення лежачі, руки за головою, ноги прямі та закріплені (к/р) З 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) З 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

10 ТЕМАТИКА СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

не передбачено

11 ТЕМАТИКА ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

не передбачено

12 САМОСТІЙНА РОБОТА

Види завдань для груп ЗФП та за спеціалізаціями, СМГ та груп спортивного удосконалення:

Виконання індивідуальних завдань: тематика (зміст) індивідуального завдання відповідає навчальній дисципліні, а саме: визначення певних власних показників фізичного розвитку за допомогою індексів та номограм, визначення певних показників функціонального стану організму за допомогою індексів і формул, складання комплексів фізичних вправ для попередження і профілактики захворювань, складання комплексів вправ виробничої гімнастики для попередження професійних захворювань та ранкової гігієнічної гімнастики, складання комплексу вправ для попередження і профілактики стомлення.

Підготовка до підсумкового контролю:

Модуль 1,2. Фізична культура і спорт – засоби створення гармонійно розвинутої людини. Основи здорового способу життя студентів.

Модуль 3,4. Гігієнічні основи фізичного виховання та спорту. Основи психогігієни.

Модуль 5,6. Загальна фізична культура, спеціальна і спортивна підготовка у системі фізичного виховання.

Модуль 7,8 Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий спосіб життя в різні вікові періоди. Фізичне виховання в сім'ї.

Види завдань для здобувачів вищої освіти, що звільнені від практичних занять за станом здоров'я

Придбання необхідних знань і умінь з основ теорії, методики та організації фізичного виховання, застосування здобутих знань, умінь і навичок у повсякденному житті, профілактиці захворювань. Виховання високих моральних, волевих якостей, всебічний гармонійний розвиток, формування соціальних компетенцій, збереження та зміцнення здоров'я як невід'ємної складової національного майбутнього держави.

Опрацювання теоретичного матеріалу:

Модуль 1. Основи загальнорозвивального тренування. Методика оздоровчого тренування. Методика практичних занять з фізичного виховання зі студентами спеціальних медичних груп. Фізична культура і спорт – засоби створення гармонійно розвинутої людини. Основи здорового способу життя студентів.

Модуль 2. Фізична культура та основи здорового способу життя студентів.

Гігієнічні основи фізичного виховання та спорту. Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і професійної діяльності. Основи методики побудови визначеної форми занять системами фізичних вправ. Профілактика захворювань та релаксація фізичного стану. Фізична культура і спорт – засоби створення гармонійно розвинутої людини. Основи здорового способу життя студентів.

Модуль 3. Мета і завдання фізичного виховання. Фізична культура і система фізичного виховання у виші. Методика використання засобів фізичного виховання для усунення відхилень у стані здоров'я. Гігієнічні основи фізичного виховання та спорту. Основи психогігієни. Складання комплексу вправ ранкової гігієнічної гімнастики. Гігієнічні основи фізичного виховання та спорту. Основи психогігієни.

Модуль 4. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення. Лікувальна фізична культура. Масаж і самомасаж. Основи методики загартування. Гігієнічні основи фізичного виховання та спорту. Основи психогігієни. Складання комплексу вправ для попередження і профілактики стомлення.

Модуль 5. Організаційно-методичні основи самостійних занять фізичними вправами з елементами професійно прикладної підготовки при різноманітному рівні фізичної підготовленості. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою та спортом. Загальна фізична культура, спеціальна і спортивна підготовка у системі фізичного виховання.

Модуль 6. 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. Основи методики фізичного тренування. Загальна фізична культура, спеціальна і спортивна підготовка у системі фізичного виховання.

Модуль 7. Основні засоби профілактики нервово-психічних і фізичних напружень. Методика добору і виконання фізичних вправ для попередження стомлення, підвищення працездатності і прискорення її відновлення при різноманітних видах праці. Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий спосіб життя в різні вікові періоди. Фізичне виховання в сім'ї.

Модуль 8. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки. Методика формування професійно важливих професійних якостей і навичок. Основи атлетизму. Методика занять атлетизмом. Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий спосіб життя в різні вікові періоди. Фізичне виховання в сім'ї.

Підготовка до підсумкового контролю:

Модуль 1,2. Фізична культура і спорт – засоби створення гармонійно розвинутої людини. Основи здорового способу життя студентів.

Модуль 3,4. Гігієнічні основи фізичного виховання та спорту. Основи психогігієни.

Модуль 5,6. Загальна фізична культура, спеціальна і спортивна підготовка у системі фізичного виховання.

Модуль 7,8 Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий спосіб життя в різні вікові періоди. Фізичне виховання в сім'ї.

13 ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН (ДЕННА ФОРМА)

№	Тема	Лекції, год	Практичні, год	Лабораторні, год	Самостійна робота, год	Всього, год
1	Розвиток фізичних якостей і навичок	Не передбачено	120	Не передбачено	40	160
2	Удосконалення фізичних якостей і навичок	Не передбачено	120	Не передбачено	40	160

14 ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ

Види завдань для груп ЗФП та за спеціалізаціями, СМГ та груп спортивного удосконалення:

Кейс-випадок

Тематика: долікарська допомога під час нещасного випадку

Вимоги: наочний показ надання долікарської допомоги під час практичних занять.

Кейс-вправа

Тематика: розробка програм тренувань з різним рівнем фізичної підготовки чи для розвитку професійно важливих якостей.

Вимоги: письмова робота з програмою оздоровчого тренування

Есе

Тематика: Самоконтроль під час занять фізичною культурою і спортом, соціально-біологічні основи фізичної культури і спорту.

Вимоги: розрахунок власної фізичної підготовленості та антропометричних даних за формулами та тестами, аналіз інформації та пошук шляхів покращення.

Види завдань для здобувачів вищої освіти, що звільнені від практичних занять за станом здоров'я

Кейс-вправа

Тематика: розробка програм тренувань з різним рівнем фізичної підготовки чи для розвитку професійно важливих якостей.

Вимоги: письмова робота з розробкою програми тренування за захворюванням.

Есе

Тематика: Самоконтроль під час занять фізичною культурою і спортом, соціально-біологічні основи фізичної культури і спорту

Вимоги: розрахунок власної фізичної підготовленості та антропометричних даних за формулами та тестами, аналіз інформації та пошук шляхів покращення. Описати свій прогрес, труднощі, емоції під час занять, проаналізувати помилки та успіхи

Тематика: зв'язок між вправами та фізіологічними процесами, здоровим способом життя, функціями організму.

Вимоги: Вираження розуміння ролі фізкультури, її впливу на особистість та суспільство, обґрунтування власної позиції у письмовій роботі.

15 МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Для практичних занять використовується інтеграція цифрових технологій (фітнес-трекери та мобільні додатки), мультимедійні ресурси (презентації, відеоматеріали з навчальними роликами, музичний супровід).

16 ФОРМИ КОНТРОЛЮ

Порядок оцінювання результатів навчання визначається Положенням про контроль та оцінювання якості знань студентів в Українському державному 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 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 здобувачі вищої освіти, що займаються у групах спеціалізацій за видами спорту, ЗФП, СМГ та груп 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	$\frac{MO_1 + MO_2}{2}$
Н ₁	Н ₂	Н ₃	ІЗ	Т	ДБ		Н ₁	Н ₂	Н 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	$\frac{MO_3 + MO_4}{2}$
Н ₁	Н ₂	Н ₃	ІЗ	Т	ДБ		Н ₁	Н ₂	Н 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	$\frac{MO_5 + MO_6}{2}$
Н ₁	Н ₂	Н ₃	ІЗ	Т	ДБ		Н ₁	Н ₂	Н 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	$\frac{MO_7 + MO_8}{2}$
Н ₁	Н ₂	Н ₃	ІЗ	Т	ДБ		Н ₁	Н ₂	Н ₃	ІЗ	Т	ДБ		

Примітка:

ПК – поточний контроль;

МК – модульний контроль;

МО – модульна оцінка;

ПСО – підсумкова семестрова оцінка;

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

Н_{1,2,3} (15 балів x 3 = 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 здобувачі вищої освіти, 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 (електронне або письмове) 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.

ДОДАТКОВІ БАЛИ **оцінювання та контролю якості знань та вмінь здобувачів вищої освіти І-ІІ курсів УкрДУЗТз дисципліни «Фізичне 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: <ul style="list-style-type: none">• 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 бала
	- 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
• участь у культурно-масових заходах	2 бали	
6	Участь в організації університетських спортивно-масових заходів	2 бали (за кожний захід)

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

17 КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

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 (без повторного вивчення модулю)	35-59	FX
	Незадовільно – необхідна серйозна подальша робота (повторне вивчення модуля)	<35	F

18 АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ ТА ПОЛІТИКА КУРСУ

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 якій включені викладачі і студенти. Зокрема, дотримання Кодексу академічної доброчесності означає: поважати особистість як викладачем студента, так і студентом викладача (своєчасно відвідувати заняття, під час занять он-лайн включати камеру, своєчасно виконувати завдання та т.п.); 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 (дозволено використання штучного інтелекту (ШІ) під час виконання індивідуальних теоретичних завдань (есе, реферат та ін.).

19 ПИТАННЯ ДО ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Модуль 1,2

1. Фізична культура і спорт – засоби створення гармонійно розвинутої людини.
2. Основи здорового способу життя студентів.
3. Соціально-біологічні основи фізичної культури і спорту.

4. Поняття здоров'я.
Модуль 3,4
1. Гігієнічні основи фізичного виховання та спорту.
2. Основи оздоровчого тренування.
3. Основи психогієни.
4. Гігієна труда, фізичних вправ, спортивних споруд.
5. Самоконтроль під час занять фізичними вправами.
6. Безпека під час занять фізичними вправами
Модуль 5,6
1. Поняття загальна фізичної культури.
2. Спеціальна і спортивна підготовка у системі фізичного виховання.
3. Професійно-прикладна фізична підготовка.
4. Масовий та студентський спорт, спорт вищих досягнень.
Модуль 7,8
1. Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий спосіб життя в різні вікові періоди.
2. Фізичне виховання в сім'ї.
3. Фізичне виховання на виробництві.

20 РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

Основна література

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 психогієни : 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. 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>
 13. 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>

Допоміжна література

1. 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>
2. 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>
3. 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>

4. Шепеленко Т.В., Буц А.М. Мета і завдання масового спорту і спорту високих досягнень. Студентський спорт як засіб і метод загальнох, прикладної і спортивної підготовки студентів :: консп. лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2021. 55 с. Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/3023>

5. Гринько В.М., Лучко О.Р., Ржавська Ю.В. Адаптивна фізична культура в закладах вищих освіти : консп. лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2025. 70 с. Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/29222>

6. 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>

7. 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>

8. 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>

9. 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>

21 МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ТА ІНФОРМАЦІЙНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

Інформаційні ресурси:

1. <https://kart.edu.ua/>
2. <http://lib.kart.edu.ua/>
3. <https://do.kart.edu.ua/>
4. <https://kart.edu.ua/department/kafedra-fv-ta-s>
5. <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17>
6. www.nmu.org.ua/.../Положення%20про%20проведення%20щорі...
7. <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/category/468>

22 ВІДОМОСТІ ПРО РОЗРОБНИКІВ

№	ПІБ	Наук. ступень	Посада	Контактні дані
1	Шепеленко Тетяна Валеріївна	к.н. з ф.в. і с	зав. каф.	shepelenko@kart.edu.ua , +380679665237
2	Сапегіна Ірина Олександрівна		ст. викладач	sapehina@kart.edu.ua , +3800676480465
3	Довженко Світлана Сергіївна		ст. викладач	dovzhenko@kart.edu.ua , +380963749225

23 ВНЕСЕННЯ ЗМІН (ДАТА, СУТЬ, ПІДПИС)

*Затверджено на засіданні
кафедри ФВ та спорту
протокол № 1, від 27 серпня 2025 року*

