

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВСП «ЕКОНОМІКО-ПРАВНИЧИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
ЗАПОРІЗЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ»**

ЗАТВЕРДЖУЮ



Олена ГРИБАНОВА

«01» вересня 2026 р.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**підготовки фахових молодших бакалаврів
з туризму і рекреації**

галузі знань: 24 Сфера обслуговування

спеціальності: 242 Туризм і рекреація

Укладач: Анна БАГОРКА

Обговорено та ухвалено

на засіданні циклової комісії з туризму
та фізичного виховання

Протокол № 1 від “27” серпня 2026

Голова ЦК

Ольга ЛІТВІНОВА-

ГОЛОВАНЬ

Ухвалено методичною радою коледжу

Протокол № 1 від “28” серпня 2026

Заступник директора з НМР

Альона ХОДАКОВСЬКА

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика освітнього компонента
		денна форма навчання
Кількість кредитів позакредитна	<i>J Транспорт та послуги</i>	Нормативна (за вибором)
Змістових модулів 4	<i>J3 Туризм та рекреація</i>	Рік підготовки:
Загальна кількість годин - 90		2-й
		Семестр
		3-й сем., 4-й сем.
Тижневих годин для денної форми навчання: Аудиторних (дистанційно) – 2 самостійної роботи студента -1	Освітньо-кваліфікаційний рівень: Фаховий молодший бакалавр з туризму і рекреації	Лекції
		0 год.
		Практичні, семінарські
		60 год.
		Лабораторні
		0 год.
		Самостійна робота
		30 год.
		Вид контролю: залік

2. Мета освітнього компонента

Мета викладання освітнього компонента «Фізичне виховання» у сучасному суспільстві обумовлена соціальним замовленням на всебічно розвинуту гармонійну особистість фахівця, який має високий рівень здоров'я та необхідний рівень фізичної підготовленості, спроможного до фізичного розвитку та вдосконалення, відповідно вимогам освітньо-кваліфікаційної характеристики.

Міждисциплінарні зв'язки: біолого-екологічний модуль, фізична культура, захист України.

3. Очікувані результати навчання

У результаті вивчення курсу здобувачі освіти набудуть таких програмних результатів навчання:

ЗК 2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку

предметної області, її місця в загальній системі знань про природу і суспільство та в розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК 10. Здатність застосовувати знання і вміння з основ національного спротиву в умовах воєнного стану або у інших визначених законодавством випадках.

РН 2. Здатність застосовувати правові норми, норми з охорони праці, безпеки життєдіяльності, охорони довкілля у професійній діяльності.

РН 12. Застосовувати навички командної роботи, лідерства для налагодження комунікації в професійній діяльності.

4. Програма освітнього компонента

Змістовий модуль 1. Легка атлетика та загальна фізична підготовка.

Тема 1. Інструктаж з техніки безпеки, правила поведінки на заняттях з фізичного виховання.

Тема 2. Комплекс вправ загальної фізичної підготовки. Методи контролю самопочуття

Тема 3. Розвиток швидкості.

Тема 4. Розвиток витривалості.

Тема 5. Розвиток координаційних здібностей.

Змістовий модуль 2. Волейбол.

Тема 1. Поняття про гру у волейбол. Правила волейболу. Розмітка волейбольного майданчику.

Тема 2. Види переміщень у волейболі.

Тема 3. Види прийому та передачі м'яча у волейболі

Тема 4. Види подач у волейболі.

Тема 5. Види нападаючих ударів та блокування.

Тема 6. Підготовчі вправи при навчанні гри у волейбол

Тема 7. Рухливі ігри при навчанні гри у волейбол.

Змістовний модуль 3. Атлетична/ритмічна гімнастика

Тема 1. Поняття про атлетичну/ритмічну гімнастику.

Тема 2. Характеристика основних основних м'язових груп. Техніка виконання вправ для основних м'язових груп.

Тема 3. Характеристика базових вправ для плечового поясу та рук.

Тема 4. Характеристика базових вправ для тулуба.

Тема 5. Характеристика базових вправ для тазового поясу та ніг.

Тема 6. Розвиток гнучкості.

Тема 7. Розвиток сили.

Змістовий модуль 4. Легка атлетика технічна підготовка.

Тема 1. Техніка спортивної ходьби.

Тема 2. Техніка бігу.

Тема 3. Техніка стрибків.

5. Структура освітнього компонента

Назви тематичних розділів і тем	Кількість годин			
	денна форма			
	увсього	у тому числі		
			с/п/лаб. лаб	сам. роб. інд. завд.
1	2		4	5
Ш семестр				
Розділ 1. Легка атлетика, ЗФП				
Тема 1. Інструктаж з техніки безпеки, правила поведінки на заняттях з фізичного виховання.	3		2	1
Тема 2. Комплекс вправ загальної фізичної підготовки. Методи контролю самопочуття.	5		4	1
Тема 3. Розвиток швидкості.	4		2	2
Тема 4. Розвиток витривалості.	5		4	1
Тема 5. Розвиток координаційних здібностей.	6		4	2
Разом за розділом 1	23		16	7
Розділ 2. Волейбол				
Тема 1. Поняття про гру у волейбол. Правила волейболу. Розмітка волейбольного майданчику.	3		2	1
Тема 2. Види переміщень у волейболі.	3		2	1
Тема 3. Види прийому та передачі м'яча у волейболі.	3		2	1
Тема 4. Види подач у волейболі.	3		2	1
Тема 5. Види нападаючих ударів та блокування.	3		2	1
Тема 6. Підготовчі вправи при навчанні гри у волейбол.	4		2	2
Тема 7. Рухливі ігри при навчанні гри у волейбол.	3		2	1
Разом за розділом 2	22		14	8
Разом за III семестр	45		30	15
IV семестр				
Розділ 3. Атлетична/ритмічна гімнастика				
Тема 1. Поняття про атлетичну/ритмічну гімнастику.	5		4	1
Тема 2. Характеристика основних основних м'язових груп. Техніка виконання вправ для основних м'язових груп.	6		4	2
Тема 3. Характеристика базових вправ для плечового поясу та рук.	3		2	1
Тема 4. Характеристика базових вправ для тулуба.	3		2	1
Тема 5. Характеристика базових вправ для тазового поясу та ніг.	5		4	1
Тема 6. Розвиток гнучкості.	3		2	1
Тема 7. Розвиток сили.	4		2	2
Разом за розділом 3	29		20	9
Розділ 4. Легка атлетика, ЗФП				
Тема 1. Техніка спортивної ходьби.	6		4	2
Тема 2. Техніка бігу.	6		4	2
Тема 3. Техніка стрибків.	4		2	2
Разом за розділом 4	16		10	6
Разом за IV семестр	45		30	15
<i>Усього</i>	90		60	30

5. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Методи самоконтролю під час рухової активності	5
2	Тестові завдання	15
3	Виконання контрольних нормативів	5
4	Виконання контрольних вправ	5

Індивідуальне завдання

Розробка та проведення комплексу фізичних вправ

Здобувач освіти обирає одну фізичну якість або рухову здібність та самостійно розробляє комплекс із 10 вправ.

Можливі спрямованості комплексу:

- розвиток сили;
- розвиток швидкості;
- розвиток витривалості;
- розвиток гнучкості;
- розвиток спритності;
- розвиток координаційних здібностей;
- розвиток рівноваги;
- розвиток швидкісно-силових здібностей;
- розвиток силової витривалості;
- розвиток вибухової сили;
- розвиток рухливості суглобів;
- розвиток здатності до просторової орієнтації;
- розвиток точності рухів;
- розвиток реакції;
- розвиток ритмічності рухів;
- профілактика порушень постави;
- розвиток загальної фізичної підготовленості;
- розвиток аеробної витривалості;
- розвиток статичної витривалості;
- лікувальна фізкультура при певних порушеннях чи патологіях.

5. Методи контролю

I СЕМЕСТР

1 МОДУЛЬ

1) Відвідування – 20 балів (максимум 3 бали за 1 пару)

Критерії оцінювання для основної та підготовчої групи:

3 бали – присутність на парі у спортивній формі та взутті, з увімкненою камерою і правильним ракурсом – якщо заняття проводиться дистанційно, активна робота (виконання вправ та завдань викладача) протягом усього заняття.

2 бали – присутність на парі у спортивній формі та взутті; часткова активність під час заняття (виконується більшість вправ і завдань, але окремі вправи пропускаються або виконуються з тривалими перервами). У дистанційному форматі – камера періодично вимикається або залишається увімкненою, але студент виконує не всі вправи та завдання.

1 бал – присутність на парі, але відсутність активної роботи. В очному форматі – студент присутній на занятті, однак вправи та завдання не виконує. У дистанційному форматі – студент присутній на занятті, але не виконує вправ або працює з вимкненою камерою (виключення: форс мажорні обставини) протягом заняття.

0 балів – відсутність на парі або присутність з вимкненою камерою та не реагування на звертання від викладача.

Критерії оцінювання для спеціальної групи:

3 бали – присутність на парі, активна участь у практичній діяльності відповідно до своїх медичних можливостей, виконання запропонованих вправ з урахуванням рекомендацій лікаря та власного самопочуття, дотримання техніки безпеки, виконання завдань викладача. За потреби самостійно зменшення інтенсивності або припинення виконання вправи у разі погіршення самопочуття та повідомлення про це викладача.

2 бали – присутність на парі, участь у діяльності, однак виконання завдань часткове, недостатньо активне або потребує додаткових нагадувань і допомоги викладача.

1 бал – присутність на парі, але практична участь мінімальна, виконання лише окремих завдань або переважне спостереження за роботою групи.

0 балів – відсутність на парі або присутність з вимкненою камерою та не реагування на звертання від викладача

Критерії оцінювання для звільнених:

3 бали – присутність на парі, уважне спостереження за виконанням вправ, активна участь в обговоренні навчального матеріалу, відповіді на запитання викладача, виконання теоретичних або методичних завдань, передбачених для нього.

2 бали – присутність на парі, спостереження за роботою групи, але участь в обговоренні або виконанні індивідуального теоретичного завдання лише часткова.

1 бал – присутність на парі, однак практично без залучення до освітнього процесу, невиконання запропонованого теоретичного завдання.

0 балів – відсутність на парі або присутність з вимкненою камерою та не реагування на звертання від викладача

2) Контрольні нормативи – 10 балів (максимум 5 балів за 1 норматив)

2.1 Контрольні нормативи для основної, підготовчої, спеціальної медичних груп

ОЧНО

Стрибок у довжину з місця

Човниковий біг 4х9м

ДИСТАНЦІЙНО

Присідання на одній нозі з опорою

Згинання-розгинання рук в упорі лежачи

Критерії оцінювання для основної, підготовчої та спеціальної групи:

Контрольні нормативи	Стат ь	БАЛИ				
		5	4	3	2	1
Стрибок у довжину з місця (см)	Ч/Ж	220/190	210/180	200/170	190/160	180/150
Човниковий біг 4 х 9 м (сек)	Ч/Ж	9,4/10,4	9,7/10,7	10,0/11,0	10,5/11,5	11,0/12,0
Згинання-розгинання рук в упорі лежачі (разів)	Ч/Ж	34/18	30/14	26/10	22/8	18/4
Присідання на одній нозі з опорою (сума разів на кожен ногу)	Ч/Ж	24	20	16	12	8

Студенти *спеціальної* медичної групи виконують контрольні нормативи з урахуванням медичних рекомендацій.

Можливі два варіанти:

1) Якщо виконання певної вправи дозволене, норматив виконується без обов'язкового врахування часу – оцінюється правильність техніки і кількість разів.

2) Якщо виконання певної вправи або рухової дії протипоказане та це підтверджено медичною документацією, студент виконує *альтернативний норматив*, погоджений із викладачем.

Наприклад, якщо студенту протипоказане виконання бігу на визначену дистанцію, йому може бути запропоновано інший доступний вид рухової діяльності – залежно від медичних рекомендацій.

Тобто студент не звільняється від контролю знань і вмінь, але форма контролю адаптується до його індивідуальних можливостей.

2.2 Альтернативне завдання для звільнених

Розробити методичну картку однієї фізичної вправи або нормативу із зазначенням:

- назви;
- техніки виконання;
- дозування;
- методичних вказівок;
- типових помилок;
- правил безпеки.

АБО

Підготувати коротку презентацію на 5–7 слайдів на тему, пов'язану з фізичною культурою:

- значення фізичної активності для здоров'я;
- розвиток певної фізичної якості;
- техніка виконання конкретної вправи;
- правила безпеки під час занять;
- профілактика травматизму;
- здоровий спосіб життя;

- самоконтроль під час фізичних навантажень.

Критерії оцінювання для звільнених:

<i>Критерії оцінювання</i>	<i>Бали</i>
Завдання виконано повністю, грамотно та змістовно. Методична картка містить усі необхідні компоненти: назву, техніку виконання, дозування, методичні вказівки, типові помилки та правила безпеки. Або презентація містить 5–7 змістовних слайдів, інформація логічно структурована, достовірна та повністю розкриває обрану тему. Студент може усно пояснити зміст виконаної роботи та відповісти на запитання викладача.	5
Завдання виконано якісно та загалом повно, але наявні 1–2 незначні неточності або недостатньо розкриті окремі питання. Студент розуміє зміст роботи та може пояснити основні положення.	4
Завдання виконано, але воно містить окремі змістові або методичні недоліки. У методичній картці відсутній або недостатньо розкритий один із компонентів; у презентації окремі питання висвітлено поверхово. Відповіді на запитання викладача неповні.	3
Завдання виконано частково. Матеріал недостатньо структурований, містить суттєві неточності або пропущено декілька обов'язкових компонентів. Студент має труднощі з поясненням змісту власної роботи.	2
Представлено мінімальний обсяг роботи, який лише частково відповідає поставленому завданню. Матеріал містить значні помилки, не розкриває тему або студент не може пояснити зміст представленої роботи.	1

2 МОДУЛЬ

1) Відвідування – 20 балів (максимум 3 бали за 1 пару)

Критерії оцінювання описані вище

2) Контрольні нормативи – 10 балів (максимум 5 балів за 1 норматив)

ОЧНО

Піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині за 1 хв

Піднімання спини в положенні лежачи на животі

ДИСТАНЦІЙНО

Піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині за 1 хв

Піднімання спини в положенні лежачи на животі

Критерії оцінювання:

Контрольні нормативи	Стать	БАЛИ				
		5	4	3	2	1
Піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині за 1 хв (разів)	Ч/Ж	45	40	35	30	25
Піднімання спини в положенні лежачи на животі (разів)	Ч/Ж	45	40	35	30	25

ІНДИВІДУАЛЬНЕ ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Розробка та проведення комплексу фізичних вправ

Здобувач освіти обирає одну фізичну якість або рухову здібність та самостійно розробляє комплекс із 10 вправ.

Можливі спрямованості комплексу:

- розвиток сили;
- розвиток швидкості;
- розвиток витривалості;
- розвиток гнучкості;
- розвиток спритності;
- розвиток координаційних здібностей;
- розвиток рівноваги;
- розвиток швидкісно-силових здібностей;
- розвиток силової витривалості;
- розвиток вибухової сили;
- розвиток рухливості суглобів;
- розвиток здатності до просторової орієнтації;
- розвиток точності рухів;
- розвиток реакції;
- розвиток ритмічності рухів;
- профілактика порушень постави;
- розвиток загальної фізичної підготовленості;
- розвиток аеробної витривалості;
- розвиток статичної витривалості;
- лікувальна фізкультура при певних порушеннях чи патологіях.

Можна також запропонувати власну спрямованість, але її необхідно попередньо погодити з викладачем.

Для кожної вправи необхідно зазначити:

- Вихідне положення.
- Опис виконання вправи.
- Кількість повторень або тривалість виконання.
- За необхідності – темп виконання.
- За необхідності – паузу для відпочинку.

Наприклад:

№	Зміст	Дозування	Темп	Організаційно-методичні вказівки
1	В.п. – стійка ноги нарізно, руки вгору: схресні випади, руки вперед.	6–8 разів	Середній	Коліно ноги, що позаду – не згинати.

Вправи повинні бути:

- безпечними;
- логічно підібраними відповідно до обраної спрямованості;
- різноманітними;
- доступними для визначеного віку та рівня підготовленості;
- розташованими у логічній послідовності;
- правильно дозованими.

Не допускається просто скопіювати готовий комплекс із мережі. Необхідно самостійно підібрати вправи та обґрунтувати їх використання.

Допускається практичне проведення у вигляді відеозапису замість проведення вправ під час заняття (з об'єктивних на те причин – індивідуальний графік, тривалий лікарняний тощо).

Після підготовки письмового варіанта здобувач освіти повинен провести розроблений комплекс.

Під час проведення необхідно:

- назвати спрямованість комплексу;
- чітко продемонструвати кожну вправу (якщо протипоказане фізичне навантаження, то не потрібно демонструвати);
- пояснити техніку виконання;
- назвати кількість повторень або час виконання;
- контролювати правильність виконання;
- використовувати чіткі команди та методичні вказівки;
- дотримуватися логічної послідовності вправ;
- контролювати безпеку та дозування навантаження.

Критерії оцінювання

Критерії оцінювання	Бали
Комплекс із 10 вправ складено повністю, грамотно та методично обґрунтовано. Усі вправи відповідають обраній спрямованості, є різноманітними, логічно розташованими та доступними для визначеного контингенту. Правильно зазначено вихідні положення, техніку виконання, дозування та методичні вказівки. Комплекс проведено на високому рівні: вправи чітко продемонстровано, зрозуміло пояснено, використано правильні команди, дотримано послідовності, темпу й дозування навантаження. Студент упевнено володіє матеріалом і може обґрунтувати вибір запропонованих вправ.	20
Комплекс із 10 вправ складено якісно та загалом відповідає поставленій меті. Вправи правильно підібрані й мають логічну послідовність, однак допущено 1–2 незначні неточності в описі, дозуванні або методичних вказівках. Проведення комплексу здійснено на достатньо високому рівні, демонстрація та пояснення переважно чіткі, наявні незначні недоліки, які не впливають істотно на якість виконання.	18-19
Комплекс із 10 вправ відповідає обраній спрямованості, але містить окремі методичні недоліки: недостатньо обґрунтований добір деяких вправ,	16-17

неточності у вихідних положеннях, техніці виконання або дозуванні. Під час проведення студент загалом правильно демонструє вправи та дає пояснення, однак допускає окремі помилки у командуванні, послідовності або організації виконання.	
Комплекс складено повністю, проте його зміст лише частково відповідає поставленій меті або містить декілька методичних помилок. Вправи недостатньо різноманітні або не зовсім логічно розташовані. Під час проведення спостерігаються труднощі з демонстрацією, поясненням техніки, подачею команд чи дозуванням навантаження, але студент загалом здатний провести запропонований комплекс.	14-15
Комплекс із 10 вправ розроблено, але він містить суттєві недоліки щодо відповідності обраній спрямованості, техніки виконання, дозування або послідовності вправ. Практичне проведення здійснюється з помітними помилками у показі, поясненні та організації діяльності. Студент потребує допомоги або підказок викладача.	12-13
Виконано лише одну зі складових завдання на належному рівні: або якісно розроблено письмовий комплекс із 10 вправ без практичного проведення, або практично проведено комплекс на достатньо високому рівні без належного письмового оформлення. Також 10 балів може бути виставлено за комплекс, який виконано в обох частинах, але він має суттєві недоліки, що не дозволяють оцінити його вище.	10
Комплекс розроблено частково або містить значну кількість методичних помилок. Практичне проведення здійснено лише частково або з істотними труднощами у демонстрації, поясненні та організації вправ.	8-9
Виконано лише окремі елементи завдання: складено частину комплексу або проведено лише частину вправ. Матеріал містить суттєві методичні та організаційні недоліки.	6-7
Завдання виконано фрагментарно. Наявні окремі вправи, однак комплекс не сформовано як цілісну систему та/або практичне проведення фактично не здійснено.	4-5
Представлено мінімальний обсяг роботи, який лише частково відповідає поставленому завданню.	2-3
Завдання виконано невірно або із застосуванням явних ознак користування інтернет джерел чи ШІ на рівні «скопіювати-вставити», практичне проведення не здійснено.	1

ЗАЛІК

Тест на платформі Moodle.

II СЕМЕСТР

1 МОДУЛЬ

1) Відвідування – 20 балів (максимум 3 бали за 1 пару)

Критерії оцінювання описані вище

2) Контрольні нормативи – 10 балів (максимум 5 балів за 1 норматив)
ОЧНО

Вправа «планка в упорі лежачи»

Вправа «стілчик»

ДИСТАНЦІЙНО

Вправа «планка в упорі лежачи»

Вправа «стілчик»

Критерії оцінювання:

Контрольні нормативи	Стать	БАЛИ				
		5	4	3	2	1
Вправа «планка в упорі лежачи» (сек)	Ч/Ж	120/90	90/75	75/60	60/45	45/30
Вправа «стілчик» (сек)	Ч/Ж	120/90	90/75	75/60	60/45	45/30

2 МОДУЛЬ

1) Відвідування – 20 балів (максимум 3 бали за 1 пару)

Критерії оцінювання описані вище.

2) Контрольні нормативи – 10 балів (максимум 5 балів за 1 норматив)
ОЧНО

Підтягування у висі (ч) та висі лежачи (ж)

Стрибки на скакалці за 1 хв

ДИСТАНЦІЙНО

Вправа «сід кутом»

Вправа «складка»

Критерії оцінювання:

Контрольні нормативи	Стать	БАЛИ				
		5	4	3	2	1
Вправа «сід кутом» (сек)	Ч/Ж	60	50	40	30	20
Вправа «складка» (см)	Ч/Ж	12/18	9/14	6/10	3/6	0/2
Підтягування у висі (ч) та висі лежачи (ж) (разів)	Ч/Ж	12	10	8	6	4
Стрибки на скакалці за 1 хв (разів)	Ч/Ж	100	80	60	40	20

ІНДИВІДУАЛЬНЕ ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Кожен здобувач освіти обирає **один** із двох варіантів індивідуального завдання:

1) Підготувати тези доповіді на науково-практичну конференцію «Молода наука» та виступити з доповіддю.

АБО

2) Розробити комплекс із 10 фізичних вправ на розвиток визначеної фізичної якості та провести його.

Варіант 1. Підготовка тез доповіді та виступ на конференції «Молода наука»:

- Обрати тему наукової доповіді, яка відповідає спеціальності «Фізична культура і спорт» та проблематиці фізичного виховання, спорту, здоров'я, рухової активності або професійної діяльності фахівця;

- Обов'язково узгодити обрану тему з викладачем до початку написання тез;

- Опрацювати наукову літературу за обраною темою. Використовувати достовірні наукові джерела: наукові статті, монографії, навчальні посібники, матеріали конференцій, офіційні документи тощо;

- Сформулювати мету та основні завдання дослідження;

- Підготувати тези доповіді відповідно до вимог конференції «Молода наука»;

- Перевірити текст на грамотність, логічність, відповідність вимогам оформлення та правильність бібліографічних посилань;

- Подати готові тези викладачу для перевірки та, за необхідності, внести запропоновані виправлення;

- Підготувати усний виступ за матеріалами тез;

- Виступити з доповіддю на науково-практичній конференції «Молода наука»;

- Під час виступу продемонструвати знання матеріалу, уміння чітко й логічно його презентувати та відповідати на запитання.

Критерії оцінювання:

Максимальна кількість — 20 балів.

Результат участі в конференції	Бали
I місце	20
II місце	18-19
III місце	16-17
IV місце	14-15
V місце	12-13

VI місце	10-11
Тези підготовлені та оформлені, але студент не виступив (оцінюється якість підготовлених тез, зміст виступу, дотримання вимог конференції та відповіді на запитання)	до 10

Варіант 2. Розробка та проведення комплексу фізичних вправ

Здобувач освіти обирає одну фізичну якість або рухову здібність та самостійно розробляє комплекс із 10 вправ.

Можливі спрямованості комплексу:

- розвиток сили;
- розвиток швидкості;
- розвиток витривалості;
- розвиток гнучкості;
- розвиток спритності;
- розвиток координаційних здібностей;
- розвиток рівноваги;
- розвиток швидко-силових здібностей;
- розвиток силової витривалості;
- розвиток вибухової сили;
- розвиток рухливості суглобів;
- розвиток здатності до просторової орієнтації;
- розвиток точності рухів;
- розвиток реакції;
- розвиток ритмічності рухів;
- профілактика порушень постави;
- розвиток загальної фізичної підготовленості;
- розвиток аеробної витривалості;
- розвиток статичної витривалості.

Можна також запропонувати власну спрямованість, але її необхідно попередньо погодити з викладачем.

Критерії оцінювання

Критерії оцінювання	Бали
Комплекс із 10 вправ складено повністю, грамотно та методично обґрунтовано. Усі вправи відповідають обраній спрямованості, є різноманітними, логічно розташованими та доступними для визначеного контингенту. Правильно зазначено вихідні положення, техніку виконання,	20

дозування та методичні вказівки. Комплекс проведено на високому рівні: вправи чітко продемонстровано, зрозуміло пояснено, використано правильні команди, дотримано послідовності, темпу й дозування навантаження. Студент упевнено володіє матеріалом і може обґрунтувати вибір запропонованих вправ.	
Комплекс із 10 вправ складено якісно та загалом відповідає поставленій меті. Вправи правильно підібрані й мають логічну послідовність, однак допущено 1–2 незначні неточності в описі, дозуванні або методичних вказівках. Проведення комплексу здійснено на достатньо високому рівні, демонстрація та пояснення переважно чіткі, наявні незначні недоліки, які не впливають істотно на якість виконання.	18-19
Комплекс із 10 вправ відповідає обраній спрямованості, але містить окремі методичні недоліки: недостатньо обґрунтований добір деяких вправ, неточності у вихідних положеннях, техніці виконання або дозуванні. Під час проведення студент загалом правильно демонструє вправи та дає пояснення, однак допускає окремі помилки у командуванні, послідовності або організації виконання.	16-17
Комплекс складено повністю, проте його зміст лише частково відповідає поставленій меті або містить декілька методичних помилок. Вправи недостатньо різноманітні або не зовсім логічно розташовані. Під час проведення спостерігаються труднощі з демонстрацією, поясненням техніки, подачею команд чи дозуванням навантаження, але студент загалом здатний провести запропонований комплекс.	14-15
Комплекс із 10 вправ розроблено, але він містить суттєві недоліки щодо відповідності обраній спрямованості, техніки виконання, дозування або послідовності вправ. Практичне проведення здійснюється з помітними помилками у показі, поясненні та організації діяльності. Студент потребує допомоги або підказок викладача.	12-13
Виконано лише одну зі складових завдання на належному рівні: або якісно розроблено письмовий комплекс із 10 вправ без практичного проведення, або практично проведено комплекс на достатньо високому рівні без належного письмового оформлення. Також 10 балів може бути виставлено за комплекс, який виконано в обох частинах, але він має суттєві недоліки, що не дозволяють	10

оцінити його вище.	
Комплекс розроблено частково або містить значну кількість методичних помилок. Практичне проведення здійснено лише частково або з істотними труднощами у демонстрації, поясненні та організації вправ.	8-9
Виконано лише окремі елементи завдання: складено частину комплексу або проведено лише частину вправ. Матеріал містить суттєві методичні та організаційні недоліки.	6-7
Завдання виконано фрагментарно. Наявні окремі вправи, однак комплекс не сформовано як цілісну систему та/або практичне проведення фактично не здійснено.	4-5
Представлено мінімальний обсяг роботи, який лише частково відповідає поставленому завданню.	2-3
Завдання виконано невірно або із застосуванням явних ознак користування інтернет джерел чи ШІ на рівні «скопіювати-вставити», практичне проведення не здійснено.	1

Поточний контроль знань		Самостійна робота інд. завд.	Залік	Сума
Модульна атестація № 1 (30 балів)	Модульна атестація № 2 (30 балів)			
1. Поточний контроль (20 бал): - робота на практичних заняттях – 20 б. 2. Рубіжний контроль (10 балів): - нормативи – 10 б.	1. Поточний контроль (20 бал): - робота на практичних заняттях – 20 б. 2. Рубіжний контроль (10 балів): - нормативи – 10 б.	20	20	100

Порядок перерахунку рейтингових показників нормованої 100-бальної шкали оцінювання у традиційну 4-бальну шкалу та європейську шкалу ECTS

Шкала оцінювання: національна та ECTS

<i>12- бальна шкала</i>	<i>100- бальна шкала</i>	<i>Шкала ECTS</i>	<i>4-бальна шкала</i>	<i>Національна шкала екзамен/залік*</i>
1	0-34	FX	початковий	Незадовільно
2	35-49			
3	50-59			
4	60-64	E	середній	Задовільно
5	65-69			
6	70-74	D		
7	75-79	C	достатній	Добре
8	80-84			
9	85-89	B		
10	90-93	A	високий	Відмінно
11	94-97			
12	98-100			

***Оцінювання заліку:** зараховано/незараховано

7. Рекомендована література

1. Гурєєва А. М. Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навчальний посібник / А. М. Гурєєва, О. Є. Черненко, Е. Ю. Дорошенко. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. – 78 с.

2. Педагогіка фізичного виховання і спорту. Опорні конспекти лекцій для студентів денної та заочної форм навчання спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта (фізична культура)», освітній ступінь «бакалавр». Навчальний посібник / укладач Т. В. Хома. Ужгород, УжНУ, 2020. 84 с.

3. Синюгіна М., Літвінова-Головань О., Царенко К. Щоденник з фітнесу : наук.-практ. посіб. Для студ. Вищ. Навч. Закл., напрям підготовки «Фізичне виховання», «Спорт», «Здоров'я людини», «Туризм» / М. Синюгіна, О. Літвінова-Головань, К. Царенко. Запоріжжя : ЗНУ, 2016. 104 с.

4. Хома Т. В. Педагогіка фізичного виховання і спорту: теоретикопрактичний супровід до самостійної роботи студентів: навчальний посібник. Ужгород: Видавництво УжНУ «Говерла», 2020. 104 с.

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

Доповнення та зміни до робочої програми навчальної дисципліни

[illegible]