

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра фізичного виховання та здоров'я  
Навчальний рік 2024-2025

**СИЛАБУС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ**  
**„СУЧАСНІ ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЇ”**  
**(ВИБІРКОВА)**

Нормативний чи вибірковий освітній компонент нормативний

Форма здобуття освіти очна

Галузь знань 22 «Охорона здоров'я»

Спеціальність 227«Фізична терапія. Ерготерапія.»

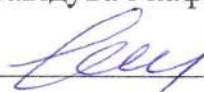
Освітньо-професійна програма «Фізична терапія. Ерготерапія»

Перший бакалаврський рівень вищої освіти

Курс IV

Силабус освітнього компоненту  
затверджений на засіданні кафедри  
фізичного виховання та здоров'я  
Протокол від  
« 30» серпня 2022 року №1

Завідувач кафедр

 доцент В.В. Шутеев

Схвалено методичною комісією  
ХНМУ з проблем загальної  
підготовки  
Протокол від  
« 31» серпня 2022 року №1

Голова



проф. О.Ю.Вовк

## **РОЗРОБНИКИ СИЛАБУСУ:**

1. Шутєєв В.В. зав. кафедри фізичного виховання та здоров'я, к.н.ф.в., доцент;
2. Ленська О.В. старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я.
3. Стратій Н.В. старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я.

## ДАНІ ПРО ВИКЛАДАЧІВ, ЩО ВИКЛАДАЮТЬ ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

Доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я Шутєєв В'ячеслав Вадимович  
Професійні інтереси: спорт, наука.

Посилання на профайл викладача (на сайті університету, кафедри, в системі Moodle та інше).

[http://www.knmu.kharkov.ua/index.php?option=com\\_content&view=frontpage&Itemid=1&lang=uk](http://www.knmu.kharkov.ua/index.php?option=com_content&view=frontpage&Itemid=1&lang=uk)

<http://distance.knmu.edu.ua/user/profile.php?id=13080>

Корпоративна пошта викладача: [vv.shutieiev@knmu.edu.ua](mailto:vv.shutieiev@knmu.edu.ua)

Тел: 0677235051

Консультації: Онлайн консультації за графіком:

<http://distance.knmu.edu.ua/user/view.php?id=618&course=113>

Локація: Спортивна зала, корпус «Б»

Доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я Галашко Максим Миколайович

Професійні інтереси: спорт, наука.

Посилання на профайл викладача (на сайті університету, кафедри, в системі Moodle та інше).

[http://www.knmu.kharkov.ua/index.php?option=com\\_content&view=frontpage&Itemid=1&lang=uk](http://www.knmu.kharkov.ua/index.php?option=com_content&view=frontpage&Itemid=1&lang=uk)

<http://distance.knmu.edu.ua/user/profile.php?id=606>

Корпоративна пошта викладача: [mm.halashko@knmu.edu.ua](mailto:mm.halashko@knmu.edu.ua)

Тел: 0675256357

Консультації: Онлайн консультації за графіком:

<http://distance.knmu.edu.ua/user/view.php?id=618&course=113>

Локація: Спортивна зала, корпус «Б»

Старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я Ленська Ольга В'ячеславівна

Професійні інтереси: спорт

Посилання на анкету викладача (на сайті університету, кафедри, системи Moodle тощо).

[http://www.knmu.kharkov.ua/index.php?option=com\\_content&view=frontpage&Itemid=1&lang=uk](http://www.knmu.kharkov.ua/index.php?option=com_content&view=frontpage&Itemid=1&lang=uk)

<http://distance.knmu.edu.ua/user/profile.php?id=8977>

Корпоративна пошта викладача: [ov.lenska@knmu.edu.ua](mailto:ov.lenska@knmu.edu.ua)

Тел.: 0677777331

Консультації: Онлайн консультації за графіком:

<http://distance.knmu.edu.ua/user/view.php?id=618&course=113>

Локація: Спортивний зал, корпус "Б"

Старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я Петрухнов  
Олександр Дмитрович, кандидат наук з фізичного виховання і спорту.

Професійні інтереси: спорт, фізична реабілітація, масаж

Посилання на профайл викладача (на сайті університету, кафедри, в системі Moodle та інше).

<http://distance.knmu.edu.ua/user/profile.php?id=886>

[meet.google.com/zjz-ueva-etf](http://meet.google.com/zjz-ueva-etf)

Корпоративна пошта викладача: petrukhnovalex6@gmail.com

Контактний телефон: 0975218245

Консультації: Онлайн консультації за графіком:

<http://distance.knmu.edu.ua/user/view.php?id=618&course=113>

Локація: Спортивна зала, корпус «Б»

Старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я Стратій Наталія  
Володимирівна

Професійні інтереси: спорт, фізична реабілітація

Посилання на профайл викладача (на сайті університету, кафедри, в системі Moodle та інше).

- <http://distance.knmu.edu.ua/user/profile.php?id=490>

Корпоративна пошта викладача: nv.stratii@knmu.edu.ua

Контактний телефон: 0675738520

Консультації: Онлайн консультації згідно до графіку:

[http://www.knmu.kharkov.ua/index.php?option=com\\_content&view=frontpage&Itemid=1&lang=uk](http://www.knmu.kharkov.ua/index.php?option=com_content&view=frontpage&Itemid=1&lang=uk)

<http://distance.knmu.edu.ua/mod/bigbluebuttonbn/view.php?id=24633>

Локація: Спортивна зала, корпус «Б»

Якименко Олександр Сергійович

Професійні інтереси: спорт

Посилання на профайл викладача (на сайті університету, кафедри, в системі Moodle та інше).

<http://distance.knmu.edu.ua/user/profile.php?id=531>

Контактний телефон

+380937442935

Корпоративна пошта викладача

os.yakymenko@knmu.edu.ua

Консультації: Онлайн консультації згідно до графіку:

[http://www.knmu.kharkov.ua/index.php?option=com\\_content&view=frontpage&Itemid=1&lang=uk](http://www.knmu.kharkov.ua/index.php?option=com_content&view=frontpage&Itemid=1&lang=uk)

<http://distance.knmu.edu.ua/mod/bigbluebuttonbn/view.php?id=24633>

Локація: Спортивна зала, корпус «Б»

## ВСТУП

**Силабус освітнього компоненту** «Сучасні фітнес технології» складений відповідно до освітньо-професійної програми (далі – ОПП) «Фізична терапія. Ерготерапія» та Стандарту вищої освіти України (далі – Стандарт), перший бакалаврський рівень, галузі знань 22 “Охорона здоров'я”, спеціальності 227 «Фізична терапія. Ерготерапія».

**Опис освітнього компоненту (анотація)** «Сучасні фітнес технології» є отримання здобувачами освіти знань і практичних навичок з різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності та різних форм і технологій її реалізації.

Фізичне виховання в вищих медичних закладах України є невід'ємною частиною гуманітарного виховання студентів, формування загальної та професійної культури особистості майбутнього спеціаліста.

«Теорія і методика фізичного виховання у спецмедгрупах» забезпечує загальну та спеціальну фізичну підготовку. Як навчальна дисципліна є засобом оптимізації фізичного та фізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки.

За час навчання важливо сформувати у здобувачів освіти розуміння необхідності постійно працювати над собою, вивчаючи особливості свого організму, раціонально використовувати свій фізичний потенціал, ведучи здоровий спосіб життя, постійно засвоювати цінність фізичної культури. Медичні ВНЗ повинні готувати всебічно-розвинених спеціалістів, які б володіли теоретичними знаннями та практичними навичками і вміннями застосування різноманітних засобів фізичної культури в своїй лікувально-профілактичній роботі.

**Предметом** вивчення освітнього компоненту «Сучасні фітнес технології» є фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним руховим навичкам, оздоровчим технологіям, вмінням для успішної наступної професійної діяльності.

**Міждисциплінарні зв'язки:** «Сучасні фітнес технології», як освітній компонент базується на різних освітніх компонентах, таких як анатомія людини, фізіологія людини, валеологія, лікувальна фізкультура, фізичне виховання, медична реабілітація, гігієна, спортивна медицина, що передбачає інтеграцію викладання з цими дисциплінами та формуванню умінь застосовувати знання з фізичного виховання в процесі подальшого навчання й у професійної діяльності.

**Пререквізити** Вивчення освітнього компоненту передбачає попереднє засвоєння освітніх компонентів з фізичного виховання, фізична реабілітації, спортивної медицини, анатомії, фізіології, гігієни, психології, медичної

реабілітації, спортивної фізіології людини, вікової фізіології у закладах вищої освіти.

**Постреквізити** Основні положення освітнього компоненту мають застосовуватися при вивченні фахових освітніх компонентів.

**Посилання на сторінку освітнього компоненту в MOODLE**  
<http://distance.knmu.edu.ua/course/view.php?id=3203>

## **1. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ**

**1.1. Метою вивчення освітнього компоненту** є отримання здобувачами освіти знань і практичних навичок з різних технологій оздоровчо рекреаційної рухової активності та різних форм її реалізації.

**1.2. Основними завданнями вивчення освітнього компоненту є:**

- сформувані цілісну систему знань щодо впливу різних теорій і технологій оздоровчо рекреаційної рухової активності на стан здоров'я, форм організації оздоровчо-рекреаційних занять;
- сформувані практичні навички організації оздоровчо-рекреаційних занять, в яких реалізуються різні технології оздоровчо рекреаційної рухової активності;
- ознайомити з особливостями реалізації різних технологій оздоровчо рекреаційної рухової активності в різні вікові періоди життя.

**1.3. Компетентності та результати навчання,** формуванню яких сприяє дисципліна (взаємозв'язок з нормативним змістом підготовки здобувачів вищої освіти, сформульованим у термінах результатів навчання у ОПП та Стандарті).

**1.3.1. Вивчення освітнього компоненту забезпечує опанування здобувачами освіти компетентностей:**

**інтегральні:** Здатність вирішувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми, пов'язані з фізичною терапією та ерготерапією, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов, із застосуванням положень, теорій та методів медико-біологічних, соціальних, психологопедагогічних наук.

**загальні:**

ЗК 01. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК 02. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів). ЗК 03. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 04. Здатність працювати в команді.

ЗК 05. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

ЗК 06. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК 07. Здатність спілкуватися іноземною мовою.

ЗК 08. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 09. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК 10. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК 11. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 13. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК 14. 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.

ЗК 15. 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.

**спеціальні (фахові, предметні):**

СК.01. Здатність пояснити пацієнтам, клієнтам, родинам, членам міждисциплінарної команди, іншим медичним працівникам потребу у заходах фізичної терапії, ерготерапії, принципи їх використання і зв'язок з охороною здоров'я.

СК 02. Здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції.

СК 06. Здатність виконувати базові компоненти обстеження у фізичній терапії та/або ерготерапії: спостереження, опитування, вимірювання та тестування, документувати їх результати.

СК 07. Здатність допомогти пацієнту/клієнту зрозуміти власні потреби, обговорювати та пояснювати зміст і необхідність виконання програми фізичної терапії та ерготерапії.

СК 11. Здатність адаптовувати свою поточну практичну діяльність до змінних умов.

СК 13. Здатність навчати пацієнта/опікунів самообслуговуванню/догляду, профілактиці захворю - вань, травм, ускладнень та неповносправності, здоровому способу життя.

**1.3.2. Вивчення освітнього компоненту забезпечує набуття здобувачами освіти наступних програмних результатів навчання:**

ПРН 01. Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади.

ПРН 02. Спілкуватися усно та письмово українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування; складати документи, у тому числі іноземною мовою (мовами).

ПРН 03. Використовувати сучасну комп'ютерну техніку; знаходити інформацію з різних джерел; аналізувати вітчизняні та зарубіжні джерела інформації, необхідної для виконання професійних завдань та прийняття професійних рішень. ПРН 04. Застосовувати у професійній діяльності знання біологічних, медичних, педагогічних та психосоціальних аспектів фізичної терапії та ерготерапії.

ПРН 08. Діяти згідно з нормативно-правовими вимогами та нормами професійної етики.

ПРН 12. Застосовувати сучасні науково-доказові дані у професійній діяльності.

ПРН 15. Вербально і невербально спілкуватися з особами та групами співрозмовників, різними за віком, рівнем освіти, соціальною і професійною приналежністю, психологічними та когнітивними якостями тощо, у мультидисциплінарній команді.

ПРН 16. Проводити інструктаж та навчання клієнтів, членів їх родин, колег і невеликих груп.

ПРН 18. Оцінювати себе критично, засвоювати нову фахову інформацію, поглиблювати знання за допомогою самоосвіти, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

**1.3.3.** Вивчення освітнього компоненту забезпечує набуття здобувачами освіти наступних **соціальний навичок (Soft skills):** комунікативність (реалізується через: метод роботи в парах та групах, мозковий штурм, метод самопрезентації), робота в команді (реалізується через: метод проектів, ажурна пилка ), конфлікт-менеджмент (реалізується через: метод драматизації, ігрові методи), тайм-менеджмент (реалізується через: метод проектів, робота в групах, тренінги), лідерські навички (реалізується через: робота в групах, метод проектів, метод самопрезентації).



## 2. ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь, ОПП	Характеристика освітнього компонента	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів-3	Напрямок підготовки: 22 «Охорона здоров'я»	Вибіркова	
Загальна кількість годин – 90	Спеціальність 227 «Фізична терапія та ерготерапія»	<b>Рік підготовки:</b>	
			4-й
		<b>Семестр</b>	
			8-й
		<b>Лекції</b>	
Години для денної форми навчання: аудиторних – 44 самостійної роботи студента – 46	Освітній ступінь: бакалавр ОПП «Фізична терапія. Ерготерапія»		16 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
			28 год.
		<b>Самостійна робота</b>	
			46 год.
		<b>Індивідуальні завдання:</b>	
		Вид контролю: залік	

### 2.1 Опис освітнього компонента

#### 2.2.1 Лекції

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	Види лекцій
1	Класифікація, структура та зміст фітнес програм	4	Вступна лекція
2	Сучасні тенденції розвитку і функціонування програм оздоровчого фітнесу	2	Лекція - інформація
3	Особливості професійної	2	Тематична лекція

	діяльності спеціалістів із оздоровчого фітнесу		
4	Фітнес-програми, основою яких є оздоровчі види гімнастики та види рухової активності аеробного характеру	4	Тематична лекція
5	Комп'ютерні фітнес-програми	4	Підсумкова лекція
	Всього годин	<b>16</b>	

### 2.2.2 Семінарські заняття

Проведення семінарських занять не передбачено програмою

### 2.2.3 Практичні заняття

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	Методи навчання	Форми контролю
1	Класифікація, структура та зміст фітнес програм	2	Творчі, проблемно-пошукові методи, демонстрація	Тестовий контроль, усне опитування (індивідуальне і фронтальне)
2	Створення нових фітнес-програм. Принципи побудови фітнес-програм та планування занять з фітнесу. Підходи до обрання виду фітнеса за мотиваційним фактором та за типом темпераменту	4	Творчі, проблемно-пошукові методи, демонстрація	Тестовий контроль, усне опитування (індивідуальне і фронтальне)
3	Сучасні тенденції розвитку і функціонування програм оздоровчого фітнесу. Самостійні заняття фітнесом. Протипоказання до занять. Основні закономірності, які	2	Творчі, проблемно-пошукові методи, демонстрація	Тестовий контроль, усне опитування (індивідуальне і фронтальне)

	визначають порядок реалізації фітнес-програм			
4	Підготовка фахівців із шейпінгу. Впровадження шейпінгу в навчальний процес із фізичного виховання. Індивідуальний підхід-основний принцип занять шейпінгом	4	Творчі, проблемно-пошукові методи, демонстрація	Тестовий контроль, усне опитування (індивідуальне і фронтальне)
5	Особливості професійної діяльності спеціалістів із оздоровчого фітнесу. Зарубіжні системи підготовки спеціалістів з оздоровчих видів аеробіки	2	Творчі, проблемно-пошукові методи, демонстрація	Тестовий контроль, усне опитування (індивідуальне і фронтальне)
6	Особливості професійної діяльності спеціалістів із оздоровчого фітнесу	2	Творчі, проблемно-пошукові методи, демонстрація	Тестовий контроль, усне опитування (індивідуальне і фронтальне)
7	Проблеми підготовки спеціалістів із оздоровчого фітнесу. Суть професійної діяльності та кваліфікаційні вимоги до спеціалістів із оздоровчого фітнесу	2	Творчі, проблемно-пошукові методи, демонстрація	Тестовий контроль, усне опитування (індивідуальне і фронтальне)

8	Фітнес-програми, основою яких є оздоровчі види гімнастики та види рухової активності аеробного характеру	2	Творчі, проблемно-пошукові методи, демонстрація	Тестовий контроль, усне опитування (індивідуальне і фронтальне)
9	Класифікація видів аеробіки. Танцювальна аеробіка. Степ-аеробіка. Кик, бокс, А-бокс, тай-бо-аеробіка. Флекс. Фітбол-аеробіка	2	Творчі, проблемно-пошукові методи, демонстрація	Тестовий контроль, усне опитування (індивідуальне і фронтальне)
10	Інтервальне тренування високої інтенсивності	2	Творчі, проблемно-пошукові методи, демонстрація	Тестовий контроль, усне опитування (індивідуальне і фронтальне)
	Комп'ютерні фітнес-програми	2		Тестовий контроль, усне опитування (індивідуальне і фронтальне)
	Аеробіка як один із напрямків фізкультурно-оздоровчих фітнес-програм. Аеробіка К. Купера. Фітнес-програми на кардіотренажерах	2		Тестовий контроль, усне опитування (індивідуальне і фронтальне)
	Всього годин	<b>28</b>		

#### 2.2.4. Лабораторні заняття

Проведення лабораторних занять не передбачено програмою.

#### 2.2.5. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	Методи навчання	Форми контролю
1	Історія	2	Репродуктивні	Комплексний

	виникнення фітнесу		методи	контроль
2	Мета, види та завдання розминки	2	Репродуктивні методи	Комплексний контроль
3	Травматизм на заняттях та його профілактика	2	Репродуктивні методи	Комплексний контроль
4	Фітнес для початківців	2	Репродуктивні методи	Комплексний контроль
5	Види фітнесу для схуднення	2	Репродуктивні методи	Комплексний контроль
6	Фітнес для чоловіків	2	Репродуктивні методи	Комплексний контроль
7	Фітнес-дієта	2	Репродуктивні методи	Комплексний контроль
8	Одяг для фітнесу	2	Репродуктивні методи	Комплексний контроль
9	Фітнес-програми: Слайд-аеробіка, Тераробіка, Лоу-імпект, Хип-хоп, Модерн-данс	2	Репродуктивні методи	Комплексний контроль
10	Фітнес-програми: Хай-імпакт, Хай-лоу-імпакт, Роуп-скиппинг. Супер-стронг, Памп-аеробіка	2	Репродуктивні методи	Комплексний контроль
11	Надання першої медичної допомоги при розтягненнях, переломах, вивихах	2	Репродуктивні методи	Комплексний контроль
12	Вплив харчових добавок на	2	Репродуктивні методи	Комплексний контроль

	ефективність тренувального процесу			
13	Засоби контролю за станом організму людини під час тренування	2	Репродуктивні методи	Комплексний контроль
14	Втома та відновлення організму	2	Репродуктивні методи	Комплексний контроль
15	Методи визначення контрольного пульсу	4	Репродуктивні методи	Комплексний контроль
16	Вплив вправ фітнесу на ССС людини	2	Репродуктивні методи	Комплексний контроль
17	Анаеробний поріг	4	Репродуктивні методи	Комплексний контроль
18	Техніка безпеки на заняттях фітнесом	2	Репродуктивні методи	Комплексний контроль
19	Методи дозування навантажень	4	Репродуктивні методи	Комплексний контроль
20	Засоби контролю за станом організму людини під час тренування	2	Репродуктивні методи	Комплексний контроль
	Всього годин	<b>46</b>		

### 3. КРИТЕРІЙ ОЦІНЮВАННЯ

**3.1.** Оцінювання успішності навчання здобувачів освіти здійснюється на підставі чинної «Інструкції з оцінювання навчальної діяльності здобувачів освіти ХНМУ»

**Перерахунок середньої оцінки за поточну діяльність у багатобальну шкалу (для освітнього компоненту, що завершуються заліком)**

4-бальна шкала	200-бальна шкала
5	200
4.97-4,99	199
4.95-4,96	198
4.92-4,94	197
4.9-4,91	196
4.87-4,89	195
4.85-4,86	194
4.82-4,84	193
4.8-4,81	192
4.77-4,79	191
4.75-4,76	190
4.72-4,74	189
4.7-4,71	188
4.67-4,69	187
4.65-4,66	186
4.62-4,64	185
4.6-4,61	184
4.57-4,59	183
4.54-4,56	182
4.52-4,53	181
4.5-4,51	180
4.47-4,49	179
4.45-4,46	178
4.42-4,44	177
4.4-4,41	176
4.37-4,39	175
4.35-4,36	174
4.32-4,34	173
4.3-4,31	172
4,27-4,29	171
4.24-4,26	170

4-бальна шкала	200-бальна шкала
4.22-4,23	169
4.19-4,21	168
4.17-4,18	167
4.14-4,16	166
4.12-4,13	165
4.09-4,11	164
4.07-4,08	163
4.04-4,06	162
4.02-4,03	161
3.99-4,01	160
3.97-3,98	159
3.94-3,96	158
3.92-3,93	157
3.89-3,91	156
3.87-3,88	155
3.84-3,86	154
3.82-3,83	153
3.79-3,81	152
3.77-3,78	151
3.74-3,76	150
3.72-3,73	149
3.7-3,71	148
3.67-3,69	147
3.65-3,66	146
3.62-3,64	145
3.6-3,61	144
3.57-3,59	143
3.55-3,56	142
3.52-3,54	141
3.5-3,51	140
3.47-3,49	139

4-бальна шкала	200-бальна шкала
3.45-3,46	138
3.42-3,44	137
3.4-3,41	136
3.37-3,39	135
3.35-3,36	134
3.32-3,34	133
3.3-3,31	132
3.27-3,29	131
3.25-3,26	130
3.22-3,24	129
3.2-3,21	128
3.17-3,19	127
3.15-3,16	126
3.12-3,14	125
3.1-3,11	124
3.07-3,09	123
3.05-3,06	122
3.02-3,04	121
3-3,01	120
Менше 3	Недостатньо

### 3.2. Питання до заліку:



### 3.3. Контрольні питання

Не передбачено програмою.

### 3.4. Індивідуальні завдання:

№ з/п	Перелік завдань для індивідуальної самостійної роботи здобувачів освіти	Вид завдання
1.	Підготовка огляду літератури з тем змістових модулів	Огляд літератури
2.	Аналіз Інтернет інформації з тем змістових модулів	Аналітична довідка
3.	Підготовка тез на конференцію	Участь у конференції будь якого рівня
4.	Участь у змаганнях різного рівня	Участь в змаганнях, які проводяться ХНМУ, обласні, Всеукраїнські

### 3.6. Правила оскарження оцінки

1. Процедура оскарження результатів складається із трьох етапів: подання скарги, розгляду скарги, прийняття та оприлюднення рішення апеляційної комісії.

2. Подання скарги здійснюється здобувачем освіти особисто у письмовій формі в день оголошення результатів складання заліка

3. Якщо особа, яка оскаржує результати, бажає додати до апеляції додаткові документи, то вона повинна це зробити під час подання скарги.

4. Апеляційна скарга повинна бути розглянута на засіданні апеляційної комісії не пізніше двох наступних робочих днів після її подання.

5. Засідання апеляційної комісії повинно супроводжуватись веденням протоколу.

6. Відповідальність за ведення протоколу засідання апеляційної комісії покладається на секретаря комісії.

7. Здобувач освіти, який подавав скаргу, має право бути присутнім на усіх засіданнях апеляційної комісії стосовно власної скарги. У випадку його відсутності секретарем комісії у протоколі засідання повинен бути зроблений відповідний запис.

8. Засідання вважається неправомірним, якщо на ньому відсутня 1/3 від загальної кількості членів.



9. На одному засіданні апеляційної комісії може розглядатись декілька апеляційних скарг.

10. Рішення, які приймаються апеляційною комісією, можуть бути трьох видів:

- результати попереднього оцінювання знань здобувача освіти не змінюються;
- результати попереднього оцінювання знань здобувача освіти не відповідають рівню знань вищої освіти і заслуговують незадовільної оцінки;
- результати попереднього оцінювання знань здобувача освіти скасовуються. Рівень якості знань здобувача освіти заслуговує іншої оцінки (вказується нова оцінка відповідно до діючої шкали оцінювання). Нова оцінка повинна бути не нижча за попередню.

10. Якщо апеляційна комісія приймає відміну результатів попереднього оцінювання, то нова оцінка здобувача освіти виставляється цифрою та прописом відповідно до діючої шкали оцінювання у протоколі засідання апеляційної комісії.

11. В оскарженні відмовляють у випадках: відсутності на заліку без поважної причини.

12. Графіки засідань усіх апеляційної комісій повинні бути оприлюднені.

13. Зареєстровані скарги, накази про створення апеляційних комісій, журнали обліку скарг та протоколи засідань апеляційних комісій повинні зберігатись у навчальному відділі протягом 1 року.

#### **4. ПОЛІТИКА ДИСЦИПЛІНИ**

Очікується, що здобувачі освіти відвідуватимуть всі лекційні та практичні заняття. Якщо вони пропустили заняття, необхідно відпрацювати його (згідно графіку на інформаційному стенді кафедри)

Письмові та домашні завдання треба виконувати повністю та вчасно, якщо у здобувачів освіти виникають запитання, можна звернутися до викладача особисто або за електронною поштою, яку викладач/-ка надасть на першому практичному занятті.

Під час лекційного заняття здобувачам освіти рекомендовано вести конспект заняття та зберігати достатній рівень тиші. Ставити питання до лектора/-ки – це абсолютно нормально.

##### **Практичні заняття**

Активна участь під час обговорення в аудиторії, здобувачі освіти мають бути готовими детально розбиратися в матеріалі, ставити запитання, висловлювати свою точку зору, дискутувати. Під час дискусії важливі:

- повага до колег,
- толерантність до інших та їхнього досвіду,
- сприйнятливість та неупередженість,
- здатність не погоджуватися з думкою, але шанувати особистість опонента/-ки,
- ретельна аргументація своєї думки та сміливість змінювати свою позицію під впливом доказів,

- я-висловлювання, коли людина уникає непотрібних узагальнювань, описує свої почуття і формулює свої побажання з опорою на власні думки і емоції,

- обов'язкове знайомство з першоджерелами.

Вітається творчий підхід у різних його проявах. Від здобувачів освіти очікується зацікавленість участю у міських, всеукраїнських та міжнародних конференціях, конкурсах та інших заходах з предметного профілю.

#### Охорона праці

На першому занятті з курсу буде роз'яснено основні принципи охорони праці шляхом проведення відповідного інструктажу. Очікується, що кожен та кожна повинні знати, де найближчий до аудиторії евакуаційний вихід, де знаходиться вогнегасник, як їм користуватися тощо.

### 5. АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ

Кафедра «Фізичного виховання та здоров'я» підтримує нульову толерантність до плагіату. Від здобувачів освіти очікується бажання постійно підвищувати власну обізнаність в академічному письмі. На перших заняттях проводитимуться інформаційні заходи щодо того, що саме вважати плагіатом та як коректно здійснювати дослідницько-науковий пошук.

Здобувач освіти ознайомлені, що викладання освітнього компоненту ґрунтується на засадах академічної доброчесності – сукупності етичних принципів та визначених законом правил, якими мають керуватися учасники освітнього процесу під час навчання, викладання та провадження наукової (творчої) діяльності з метою забезпечення довіри до результатів навчання та/або наукових (творчих) досягнень.

Порушеннями академічної доброчесності вважаються: академічний плагіат, фабрикація, фальсифікація, списування, обман, хабарництво, необ'єктивне оцінювання.

За порушення академічної доброчесності здобувачі освіти можуть бути притягнені до такої академічної відповідальності: повторне проходження оцінювання (контрольна робота, іспит, залік тощо); повторне проходження відповідного освітнього компонента освітньої програми; відрахування із закладу освіти (крім осіб, які здобувають загальну середню освіту); позбавлення академічної стипендії; позбавлення наданих закладом освіти пільг з оплати навчання.

### 6. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

#### Базова

1. Андрєєва О.В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.В. Андрєєва. – К.: 2014. – 45 с.
2. Глазирін І.Д. Фізичне виховання (теоретичний курс для студентів ВНЗ не профільних напрямів підготовки): навчальний посібник / І.Д. Глазирін, Я.І.

- Олексієнко, Ю.В. Петришин. – Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2017. – 248 с.
3. Олексієнко Я.І. Фізична рекреація студентів вищих навчальних закладів: навч. метод. посіб. / Я.І. Олексієнко, О.Е. Меньших, В.А. Шахматов, О.Г. Байда. – Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2017. – 108 с.
4. Товт В.А. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навчальний посібник для викладачів і студентів / В.А. Товт, І.І. Маріонда, Е.М. Сивохоп, В.Я. Сусла. – Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», «Говерла», 2015. – 88 с.
5. Сивохоп, В.Я. Сусла. – Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», «Говерла», 2015. – 88 с.
- Фізичне виховання : підручник / В.Г. Грибан [та ін.] – Дніпро: ДДУВС, 2019. – 232 с.
6. Сергієнко, Л. П. Спортивна морфологія з основами антропогенетики : підручник / Л. П. Сергієнко. - Київ : Кондор, 2016. - 480 с.
7. Сергієнко, Л. П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту : підручник / Л. П. Сергієнко. - Київ : Кондор, 2016. - 542 с.
8. Гігієна та гігієна спорту : підруч. для студ. ВНЗ / Ю. Д. Свистун, О. П. Лаптев, С. О. Полієвський, Х. Є. Шавель. - Львів : ЛДУФК, 2014. - 302 с.
9. Спортивна медицина : підручник для студентів та лікарів / В. М. Сокрут [та ін.] ; ред. В. М. Сокрут ; Міністерство освіти і науки України, Міністерство охорони здоров'я України, Центральний методичний кабінет , Донецький національний медичний університет ім. М. Горького, Донецький національний університет, Донецьке обласне клінічне територіальне медичне об'єднання. - Донецьк : Каштан, 2013. - 471 с.
10. Теорія і методика фізичного виховання : у 2-х т. : підручник / за ред. Т. Ю. Круцевич. - Київ : Олімпійська література.Т. 2 : Методика фізичного виховання різних груп населення. - 2012. - 368 с.
11. Теорія і методика фізичного виховання : у 2-х т. : підручник / за ред. Т. Ю. Круцевич. - Київ : Олімпійська література, Т. 1 : Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. - 2012. - 392 с.
12. Соколовський В. С. Лікувальна фізична культура : підручник для студентів вищих медичних навчальних закладів IV рівня акредитації / В. С. Соколовський, Н. О. Романова, О. Г. Юшковська ; за ред. В. С. Соколовського ; Одес. держ. мед. ун-т. – Одеса : ОДМУ, 2005. – 234 с. – (Бібліотека студента-медика).
13. Дикий, Б. В. Вступ до спеціальності «Фізичне виховання і спорт» : навчальний посібник : з курсу Вступ до спеціальностей галузі "Фізичне виховання і спорт" "Здоров'я людини" / Б. В. Дикий ; Міністерство освіти і науки України. - Львів : Новий Світ-2000, 2020. - 160 с.
14. Пилипей, Л.П. Основи фізичного виховання для самостійних занять студентів закладів вищої освіти [Електронний ресурс] : навчально-методичний посібник / Л.П. Пилипей. - Суми : СумДУ, 2020. - 89 с.
15. Олексієнко Я. І. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навчально-методичний посібник / Я. І. Олексієнко, П. М. Гунько. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2018. – 260 с.
16. Пасічник В. Рекреаційні ігри : навчальний посібник/ Вікторія Пасічник, Валерій Мельник. - Львів : ЛДУФК, 2018. - 106 с.

### Допоміжна

1. Захарченко, М. Формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді за допомогою занять з фізичного виховання / М. Захарченко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2017. – № 1. – С. 53-56.
2. Фізична культура та психофізіологічний тренінг : навчальний посібник / Л. В. Пляка, Л. Г. Кайдалова, В. С. Шаповалова. - Харків : НФаУ, 2018. - 108 с.
3. Фізична рекреація студентів вищих навчальних закладів : навчально-методичний посібник / Я. І. Олексієнко, О. Е. Меньших, В. А. Шахматов [та ін.]. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2017. – 108 с.
4. Присяжнюк, С. І. Фізичне виховання : навчальний посібник / С. І. Присяжнюк ; Міністерство освіти і науки України, Національний аграрний університет. - Київ : Центр учбової літератури, 2017. - 504 с.
5. Булах С.М. Методика проведення занять з атлетичної гімнастики у ВНЗ зі специфічними умовами навчання : навчально-методичний посібник / С.М. Булах, С.Б. Боровинський. - Дніпро : ДДУВС ; Ліра ЛТД, 2017. - 136 с.
6. Глазирін І. Д. Фізичне виховання (теоретичний курс для студентів ВНЗ не профільних напрямів підготовки) : навчальний посібник / І. Д. Глазирін, Я. І. Олексієнко, Ю. В. Петришин. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2017. – 248 с.
7. Середа, І. О. Методичні рекомендації для організації та проведення самостійних занять із оздоровчої аеробіки : навчальний посібник для студентів / І. О. Середа. – Тернопіль, в-во «Тайп», 2017 – 72 с.
8. Фізичне виховання та військово-прикладна підготовка молоді України : навчально–методичний посібник / Л. А. Нечипоренко, Я. І. Олексієнко, В. А. Шахматов [та ін.]. – Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2017. – 216 с.
9. Жданова О. М. Основи управління сферою фізичної культури і спорту : навчальний посібник / Ольга Жданова, Любов Чеховська. - Львів : ЛДУФК. 2017. - 244 с.
10. Оптимізація навчально-оздоровчого процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах : навчально-методичний посібник / Я. І. Олексієнко, О. П. Верещагіна, В. А. Шахматов [та ін.]. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – 92 с.
11. Організація оздоровчих занять з фізичної культури для учнів із захворюваннями систем дихання та кровообігу : навчально-методичний посібник / О. П. Безкопильний, Н. В. Слаутіна, Н. В. Сисоєнко [та ін.]. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – 80 с.
12. Дудник І. О. Формування вольових якостей у студентів у процесі занять фізичною культурою : навчально-методичний посібник / І. О. Дудник. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – 72 с.
13. Основи фізичного виховання людей різного віку : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Г. О. Литовченко [та ін.] ; Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України. - 2-ге вид., перероб. і доп. - Київ : Кондор, 2016. - 224 с.

14. Бессарабов М. С. Загальні основи методики тренування та спортивної підготовки в баскетболі [Електронний ресурс]: навчальний посібник / М. С. Бессарабов. – Електронні текстові данні (1 файл: 1,11 МБ). – Запоріжжя : ЗДМУ, 2015. – 111 с.
15. Основи атлетизму та сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні : навчально-методичний посібник / О. В. Онопрієнко, О. М. Онопрієнко, В. І. Биченко. – Черкаси, 2015. – 119 с.

## **7. ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ**

### **1. Посилання на сторінку навчальної дисципліни в MOODLE**

1. <http://distance.knmu.edu.ua/course/view.php?id=3516>
  2. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/9259>
  3. <http://repository.sspu.sumy.ua/handle/123456789/4378>
  4. <https://uk.wikipedia.org/wiki/>
  5. <http://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/7123>
  6. <http://hdl.handle.net/123456789/2299>
  7. <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/75030>
  8. <http://eprints.cdu.edu.ua/id/eprint/15>
  9. <http://eprints.cdu.edu.ua/id/eprint/561>
  10. <http://repository.sspu.sumy.ua/handle/123456789/7646>
  11. <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/37076>
- 

## **8. ІНШЕ**