


**ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет гуманітарно-педагогічний

Кафедра психології і педагогіки


**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
 Декан гуманітарно-педагогічного факультету  
 Д.Д. Станіславова  
 29 серпня 2019

**СИЛАБУС**

Навчальна дисципліна **Фізичне виховання**

Освітньо-професійна програма **Психологія**

Рівень вищої освіти **перший (бакалаврський)**

**Загальна інформація**

Позиція	Зміст інформації
Викладач(і)	Дутчак Юрій Васильович
Профайл викладача	
E-mail викладача(ів)	yrdutchak@ukr.net
Контактний телефон	+380677619868
Сторінка дисципліни в ІСУ	<a href="https://msn.khnu.km.ua/course/view.php?id=5414">https://msn.khnu.km.ua/course/view.php?id=5414</a>
Консультації	<b>Очні:</b> четвер, 3-я пара, викладацька спортивної зали НК№4; <b>он-лайн:</b> за необхідністю та попередньою домовленістю

**Характеристика дисципліни**

Статус дисципліни	Форма навчання	Курс	Семестр	Загальний обсяг		Кількість годин						Курсовий проект	Курсова робота	Форма семестрового контролю		
				Кредити ЄКТС	Години	Аудиторні заняття				Індивідуальна робота студента	Самостійна робота, в т.ч. ІРС			Залік	Іспит	
						Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття							
О	Д	1	1		64	32			32		32					
О	Д	1	2		68	34			34		34				+	
О	Д	2	3		64	32			32		32					
О	Д	2	4		68	34			34		34				+	
О	Д	3	5		16						15					
О	Д	3	6		15						16					
О	Д	4	7		15						15					
<b>Разом:</b>					<b>310</b>				<b>132</b>		<b>178</b>					

**Анотація дисципліни**

Дисципліна «Фізичне виховання» сприяє формуванню у студентів теоретичних знань та практичних навичок до ведення здорового способу життя, забезпечує оптимальний руховий режим та формування і розвиток професійно-прикладних навичок необхідних для майбутньої професійної діяльності. Дисципліна «Фізичне виховання» є складовою циклу дисциплін загальної підготовки фахівців освітнього рівня «бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія» за освітньо-професійною програмою «Психологія». Дисципліна викладається для студентів тільки денної форми навчання. При викладанні дисципліни використовуються традиційні та сучасні технології та методи навчання, зокрема: практичні заняття (розвиток фізичних якостей, що сприятиме зміцненню фізичного здоров'я), самостійна робота (вдосконалення рухових навичок). Добір засобів і методів здійснюється з урахуванням фізкультурних і спортивних інтересів та індивідуальних особливостей тих, хто займається фізичним вихованням, стану їхнього здоров'я, фізичної підготовленості, наявності умов для занять, екологічного добробуту.

**Пререквізити:** вихідна; **кореквізити:** Анатомія і фізіологія нервової системи та основи фізіологічної регуляції, Психологія здоров'я та психогігієна.

#### **Мета і завдання дисципліни**

**Мета дисципліни** – сприяння у підготовці всебічно розвинених молодих спеціалістів, збереження і зміцнення здоров'я, фізичної підготовленості студентів до високопродуктивної праці.

**Завдання дисципліни.** Формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, націленості на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом. Формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботи, сімейному фізичному вихованні. Зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактиці захворювань, забезпечення високого рівня фізичної підготовленості протягом всього періоду навчання. Оволодіння системою практичних умінь і навичок з головних видів і форм раціональної фізкультурної діяльності, збереження і зміцнення здоров'я, освоєння основних принципів загартування організму, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості. Набуття меню рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії. Надбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей. Здатність до виконання державних тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм відповідного спеціаліста.

#### **Очікувані результати навчання**

Студент, який успішно завершив вивчення дисципліни, повинен бути здатним: взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності; вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.

#### **Тематичний і календарний план вивчення дисципліни**

№ тижня	Тема практичного заняття	Самостійна робота студентів		
		Зміст	Год.	Літ.
1	2	3	4	5
<b>Перший семестр</b>				
1	Організація процесу фізичного виховання в навчальному закладі	Підготовка до практичного заняття	4	[1]
2	Підготовка до здачі тестів державного тестування	Підготовка до практичного заняття	4	[1]
3	Здача вхідного контролю з фізичної підготовленості	Підготовка до практичного заняття	4	[1]
4	Спортивні спеціалізації. Загальна-фізична підготовка	Підготовка до практичного заняття	4	[1]
5	Загальнорозвиваючі вправи та спеціальні підготовчі вправи для бігової та спринтерської підготовки. Прискорення	Підготовка до практичного заняття	4	[1]
6	Розвиток відстаючих фізичних якостей для забезпечення високої працездатності	Підготовка до практичного заняття	4	[1]
7	Розвиток швидкісних якостей, формування та виховання координаційних здібностей	Підготовка до практичного заняття	4	[1]
8	Методика розвитку активної та пасивної гнучкості	Підготовка до практичного заняття	4	[1]
9	Спеціальні вправи розвитку рухливості суглобів	Підготовка до практичного заняття	4	[1]
10	Вправи з власною вагою	Підготовка до практичного заняття	4	[1]
11	Вправи зі штангою. Стрибки	Підготовка до практичного заняття	4	[1]
12	Вправи з обтяженнями. Статичні вправи. Вправи з партнером, вправи на гімнастичних снарядах	Підготовка до практичного заняття	4	[1]
13	Розвиток складно-координаційних здібностей	Підготовка до практичного заняття	4	[1]
14	Рухливі ігри. Командні естафети	Підготовка до практичного заняття	4	[1]
15	Здача контрольних нормативів	Підготовка до практичного заняття	4	[1]
16	Здача контрольних нормативів	Підготовка до практичного заняття	4	[1]

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
<b>Другий семестр</b>				
1	Методика виконання нормативів контролю фізичної підготовки	Підготовка до практичного заняття	4	[1]
2	Методика побудови занять для самостійної фізичної підготовки	Підготовка до практичного заняття	4	[1]
3	Оздоровчі методики занять в неурочний час	Підготовка до практичного заняття	4	[1]
4	Техніка та методика виконання стрибків у довжину з місця. Багатоскоки	Підготовка до практичного заняття	4	[1]
5	Стрибки зі скакалкою, стрибки з використанням гімнастичного обладнання	Підготовка до практичного заняття	4	[1]
6	Рівномірний біг на відрізках 300-400 м. Спортивні ігри	Підготовка до практичного заняття	4	[1]
7	Кросова підготовка. Методика подолання перешкод	Підготовка до практичного заняття	4	[1]
8	Використання колового методу при розвитку фізичних якостей	Підготовка до практичного заняття	4	[1]
9	Здача контрольних нормативів	Підготовка до практичного заняття	4	[1]
10	Рухливі ігри на місцевості. Правила проведення ігор	Підготовка до практичного заняття	4	[1]
11	Спортивні ігри (футбол, баскетбол, волейбол). Гра по спрощених правилах	Підготовка до практичного заняття	4	[1]
12	Естафети. Командні естафети з гімнастичними снарядами, м'ячами	Підготовка до практичного заняття	4	[1]
13	Використання колового методу підготовки фізичних якостей	Підготовка до практичного заняття	4	[1]
14	Легкоатлетичні спеціальні вправи та вправи загального розвитку. Вправи для різних груп м'язів	Підготовка до практичного заняття	4	[1]
15	Техніка та тактика систем нападу та захисту у спортивних іграх. Правила змагань	Підготовка до практичного заняття	4	[1]
16	Здача контрольних нормативів. Перевірка практичних навичок	Підготовка до практичного заняття	4	[1]
17	Здача контрольних нормативів. Семестровий контроль	Підготовка до практичного заняття	4	[1]
<b>Третій семестр</b>				
1	Зміцнення здоров'я, удосконалення фізичного розвитку, формування статури за допомогою спортивних ігор	Підготовка до практичного заняття	4	[1]
2	Кросова підготовка. Пробігання відрізків 400-3000 м у рівномірному темпі	Підготовка до практичного заняття	4	[1]
3	Спортивна ходьба	Підготовка до практичного заняття	4	[1]
4	Гімнастичні вправи до повної втоми	Підготовка до практичного заняття	4	[1]
5	Біг з обтяженням. Долання перешкод	Підготовка до практичного заняття	4	[1]
6	Спортивні ігри за великими відрізками часу	Підготовка до практичного заняття	4	[1]
7	Здача контрольних нормативів	Підготовка до практичного заняття	4	[1]
8	Різновиди стрибків	Підготовка до практичного заняття	4	[1]
9	Перетягування через лінію. Рухливі ігри	Підготовка до практичного заняття	4	[1]
10	Вправи з набивними м'ячами, відштовхування. Спортивні ігри	Підготовка до практичного заняття	4	[1]
11	Вправи на гімнастичних снарядах. Вправи в нестійкій рівновазі	Підготовка до практичного заняття	4	[1]
12	Естафети з подоланням перешкод	Підготовка до практичного заняття	4	[1]
13	Спортивні ігри за спрощеними правилами	Підготовка до практичного заняття	4	[1]
14	Рухливі ігри. Естафети. Вправи з гімнастичними снарядами	Підготовка до практичного заняття	4	[1]
15	Здача контрольних нормативів	Підготовка до практичного заняття	4	[1]
16	Здача контрольних нормативів	Підготовка до практичного заняття	4	[1]
<b>Четвертий семестр</b>				
1	Вправи з опором, з обтяженнями	Підготовка до практичного заняття	4	[1]
2	Вправи з опором, з обтяженнями	Підготовка до практичного заняття	4	[1]
3	Розвиток сили з допомогою обтяжень	Підготовка до практичного заняття	4	[1]

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
4	Розвиток сили з допомогою обтяжень	Підготовка до практичного заняття	4	[1]
5	Кидки снарядів збільшеної ваги. Підтягування	Підготовка до практичного заняття	4	[1]
6	Присідання, вистрибування з обтяженнями	Підготовка до практичного заняття	4	[1]
7	Спеціальні вправи розвитку рухливості в суглобах	Підготовка до практичного заняття	4	[1]
8	Розтягування: примусові та без опору	Підготовка до практичного заняття	4	[1]
9	Здача контрольних нормативів	Підготовка до практичного заняття	4	[1]
10	Удосконалення техніки бігу на короткі та середні дистанції. Старт. Біг по повороту	Підготовка до практичного заняття	4	[1]
11	Техніка естафетного бігу. Фінішування	Підготовка до практичного заняття	4	[1]
12	Вправи загального розвитку та спеціальні вправи спринтера	Підготовка до практичного заняття	4	[1]
13	Рухливі ігри, естафети. Бігові рухи руками	Підготовка до практичного заняття	4	[1]
14	Професійно-прикладна фізична підготовка як засіб підвищення ефективності праці фахівця. Підбір вправ з урахуванням особливостей трудової діяльності	Підготовка до практичного заняття	4	[1]
15	Загартування	Підготовка до практичного заняття	4	[1]
16	Здача контрольних нормативів. Перевірка практичних навичок	Підготовка до практичного заняття	4	[1]
17	Здача контрольних нормативів	Підготовка до практичного заняття	4	[1]
<b>П'ятий семестр</b>				
2		Вдосконалення рухомих навичок у секціях з видів спорту	2	
4		Вдосконалення рухомих навичок у секціях з видів спорту	2	
6		Вдосконалення рухомих навичок у секціях з видів спорту	2	
8		Вдосконалення рухомих навичок у секціях з видів спорту	2	
10		Вдосконалення рухомих навичок у секціях з видів спорту	2	
12		Вдосконалення рухомих навичок у секціях з видів спорту	2	
14		Вдосконалення рухомих навичок у секціях з видів спорту	2	
16		Вдосконалення рухомих навичок у секціях з видів спорту	1	
		Вдосконалення рухомих навичок у секціях з видів спорту		
<b>Шостий семестр</b>				
2		Вдосконалення рухомих навичок у секціях з видів спорту	2	
4		Вдосконалення рухомих навичок у секціях з видів спорту	2	
6		Вдосконалення рухомих навичок у секціях з видів спорту	2	
8		Вдосконалення рухомих навичок у секціях з видів спорту	2	
10		Вдосконалення рухомих навичок у секціях з видів спорту	2	
12		Вдосконалення рухомих навичок у секціях з видів спорту	2	
14		Вдосконалення рухомих навичок у секціях з видів спорту	2	
16		Вдосконалення рухомих навичок у секціях з видів спорту	2	
<b>Сьомий семестр</b>				
2		Вдосконалення рухомих навичок у секціях з видів спорту	2	
4		Вдосконалення рухомих навичок у секціях з видів спорту	2	
6		Вдосконалення рухомих навичок у секціях з видів спорту	2	

1	2	3	4	5
8		Вдосконалення рухомих навичок у секціях з видів спорту	2	
10		Вдосконалення рухомих навичок у секціях з видів спорту	2	
12		Вдосконалення рухомих навичок у секціях з видів спорту	2	
14		Вдосконалення рухомих навичок у секціях з видів спорту	2	
16		Вдосконалення рухомих навичок у секціях з видів спорту	1	

**Примітка:** \* Практичні заняття проводяться щотижня – по дві години.

### **Політика дисципліни**

Організація освітнього процесу в Університеті відповідає вимогам положень про організаційне і навчально-методичне забезпечення освітнього процесу, освітній програмі та навчальному плану. Студент зобов'язаний відвідувати практичні заняття згідно з розкладом, не запізнюватися на заняття, бути у спортивному одязі та взутті, практичні завдання виконувати відповідно до графіка. Пропущене практичне заняття студент зобов'язаний відпрацювати у понеділок (1 пара) або у четверг (5 пара) під керівництвом чергового викладача кафедри за тиждень до чергової атестації. До практичних занять студент має підготуватися за відповідною темою, виконувати заходи безпеки під час занять фізичними вправами та проявляти активність. Набутті особою знання з дисципліни або її окремих розділів у неформальній освіті зараховуються відповідно до Положення про порядок перезарахування результатів навчання у ХНУ (<http://khnu.km.ua/root/files/01/06/03/006.pdf>).

Здобувач вищої освіти виконуючи самостійну роботу з дисципліни (у випадку обмежень до занять фізичними вправами внаслідок обмежень за станом здоров'я) має дотримуватися політики доброчесності. У разі наявності плагіату в будь-яких видах навчальної роботи здобувач вищої освіти отримує незадовільну оцінку і має повторно виконати завдання з відповідної теми (виду роботи), що передбачені робочою програмою (силабусом).

### **Критерії оцінювання результатів навчання**

Оцінювання академічних досягнень студента здійснюється відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». Кожен вид роботи з дисципліни оцінюється за інституційною чотирибальною шкалою. Семестрова підсумкова оцінка визначається як середньозважена з усіх видів навчальної роботи, виконаних і зданих позитивно з урахуванням коефіцієнта вагомості. Вагові коефіцієнти визначаються відповідно до структури дисципліни і важливості окремих видів її робіт.

Оцінювання результатів навчання студентів денної форми навчання складається з таких елементів: усне опитування за результатами виконання завдань для самостійної роботи, рівень фізичної підготовленості, семестровий контроль (залік).

Якщо студент отримав незадовільну оцінку, то він має перездати її в установленому порядку, але обов'язково до терміну наступного контролю. У випадку, коли студент не виконав індивідуальний план з дисципліни у заплановані терміни без поважних причин, то під час відпрацювання заборгованості при позитивній відповіді йому виставляється оцінка "задовільно".

### **Структурування дисципліни за видами робіт і оцінювання результатів навчання студентів денної форми навчання у семестрі за ваговими коефіцієнтами**

Аудиторна робота					Підсумковий контроль (залік)
Усне опитування (обов'язковий мінімум оцінок – 6)	Тестовий контроль				Підсумковий контрольний захід
	T1	T2	T3	T4	
0,1 (0, 016)	0,2	0,2	0,2	0,3	За рейтингом

### **Критерії оцінювання за видами робіт**

#### **Оцінювання тестів фізичної підготовленості**

Здача тестів фізичної підготовленості включає здачу трьох тестів, оцінка визначається як середнє арифметичне за 3 тести.

#### **Орієнтовний перелік нормативів для групи загальної підготовки**

№	Тести фізичної підготовленості	Фізична якість	Стать	Оцінка				
				5	4	3	2	1
1	Біг на 3000 м, хв, с	витривалість	ч	12.00	13.05	14.30	15.40	16.30
			ж	15.10	16.00	16.50	17.50	19.00
2	Біг на 2000 м, хв, с		ж	9.40	10.30	11.20	12.10	13.00
			ч	725	650	550	450	350
3	Плавання за 12 хв, м	ж	650	550	450	350	300	

4	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів	сила	ч	44	38	32	26	20
			ж	24	19	16	11	7
5	Підтягування на перекладені, раз		ч	16	14	12	10	8
			ж	3	2	1	1/2	--
6	Вис на зігнутих руках, с		ч	60	47	35	23	10
			ж	21	17	13	9	5
7	Піднімання в сід за 1 хв, разів		ч	53	47	40	34	28
			ж	47	42	37	33	28
8	Стрибок у довжину з місця, м		ч	260	241	224	207	190
			ж	210	196	184	172	160
9	Стрибок вгору, см		ч	56	52	45	39	35
			ж	46	44	40	36	30
10	Біг 100 м, с	швидкість	ч	13.2	13.9	14.4	14.9	15.7
			ж	14.8	15.6	16.4	17.3	18.2
11	Човниковий біг 4x9м, с	спритність	ч	8.8	9.2	9.7	10.2	10.7
			ж	10.2	10.5	11.1	11.5	12.0
12	Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	гнучкість	ч	19	16	13	10	7
			ж	20	17	14	10	7

*Орієнтовний перелік нормативів для спеціальної медичної групи*

№	Тести фізичної підготовленості	Фізична якість	Стать	Оцінка				
				5	4	3	2	1
1	Біг 30м., 60м., 100м.	швидкість	ч/ж	техніка виконання, без урахування часу				
2	Біг 2 км.	витривалість	ч/ж	техніка виконання, без урахування часу				
3	Підтягування у висі (рази)	сила	ч	12	10	8	5	3
4	Підтягування на низькій перекладині (95см.)	сила	ж	25	20	15	12	8
5	Згинання розгинання рук в упорі лежачи (см)	сила	ч	36	30	26	20	10
			ж	12	10	8	6	4
6	Підйом тулуба в сід без урахування часу (рази)	силова витривалість	ч	70	60	50	40	30
			ж	60	50	40	30	20
7	Гнучкість з положення сидячи (см.)	гнучкість	ч	15	12	10	8	5
			ж	20	16	12	8	5
8	Стрибок у довжину з місця (см)	швидкісно-силова	ч	220	205	195	180	150
			ж	185	170	160	150	140
9	Стрибки через скакалку без урахування часу (рази)	координац. витривалість	ч	90	80	70	60	50
			ж	100	80	70	60	50
10	Човниковий біг 9x4 (сек)	спритність	ч	9,2	9,7	10,2	10,7	11
			ж	10,5	11,1	11,5	12	12,5
11	Присідання на одній нозі з опором рукою об стінку	силова витривалість	ч	14	12	7	5	3
			ж	12	10	6	4	1
12	Кидки б/б м'яча у кошик з 10 раз	кординаційні	ч	7	5	3	2	1
			ж	5	4	3	2	1
13	Піднімання тулуба з положення лежачи на стегнах	силова витривалість	ч	50	45	40	35	30
			ж	45	40	35	30	25
14	Піднімання прямих ніг до прямого кута (рази)	силова витривалість	ч	30	25	20	15	10
			ж	25	20	15	10	5
15	Викрут мірної лінійки за спину (ширина плечей + см)	рухливість в плечовому суглобі	ч	+10	+20	+30	+40	+50
			ж	0	+10	+20	+30	+40

**Практичне заняття (усне опитування)**

Оцінювання знань студентів під час практичного заняття здійснюється за такими критеріями:

Оцінка за інституційною шкалою	Узагальнений критерій
Відмінно	Студент глибоко і у повному обсязі опанував зміст навчального матеріалу, легко в ньому орієнтується і вміло використовує понятійний апарат; уміє пов'язувати теорію з практикою, вирішувати практичні завдання, впевнено висловлювати і обґрунтовувати свої судження. Відмінна оцінка передбачає грамотний, логічний виклад відповіді. Студент не вагається при видозміні запитання, вміє робити детальні та узагальнюючі висновки. При відповіді допустив дві-три несуттєві <i>похибки</i> .

Добре	Студент виявив повне засвоєння навчального матеріалу, володіє понятійним апаратом, орієнтується у вивченому матеріалі; свідомо використовує теоретичні знання для вирішення практичних задач; виклад відповіді грамотний, але у змісті і формі відповіді можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання закономірностей тощо. Відповідь студента має будуватися на основі самостійного мислення. Студент у відповіді допустив дві-три <b>несуттєві помилки</b> .
Задовільно	Студент виявив знання основного програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та практичної діяльності за професією, справляється з виконанням практичних завдань, передбачених програмою. Як правило, відповідь студента будується на рівні репродуктивного мислення, студент має слабкі знання структури курсу, допускає неточності і <b>суттєві помилки</b> у відповіді, вагається при відповіді на видозмінене запитання. Разом з тим набув навичок, необхідних для виконання нескладних практичних завдань, які відповідають мінімальним критеріям оцінювання і володіє знаннями, що дозволяють йому під керівництвом викладача усунути неточності у відповіді.
Незадовільно	Студент виявив розрізнені, безсистемні знання, не вміє виділяти головне і другорядне, допускається помилок у визначенні понять, перекручує їх зміст, хаотично і невпевнено викладає матеріал, не може використовувати знання при вирішенні практичних завдань. Як правило, оцінка «незадовільно» виставляється студенту, який не може продовжити навчання без додаткової роботи з вивчення дисципліни.

### Семестровий контроль (залік)

Підсумкова оцінка за семестр згідно з інституційною шкалою і шкалою ЄКТС встановлюється в автоматизованому режимі після внесення викладачем усіх оцінок до Електронного журналу. При цьому за інституційною шкалою ставиться відповідна оцінка, а за шкалою ЄКТС – буквене позначення оцінки, що відповідає набраній студентом кількості балів відповідно до таблиці співвідношення.

### Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС

Оцінка ЄКТС	Інституційна інтервальна шкала балів	Інституційна оцінка, критерії оцінювання		
		Бали	Критерії оцінювання	
A	4,75–5,00	5	Зараховано	<b>Відмінно</b> – глибоке і повне опанування навчального матеріалу і виявлення відповідних умінь та навичок
B	4,25–4,74	4		<b>Добре</b> – повне знання навчального матеріалу з кількома незначними помилками
C	3,75–4,24	4		<b>Добре</b> – в загальному правильна відповідь з двома-трьома суттєвими помилками
D	3,25–3,74	3		<b>Задовільно</b> – неповне опанування програмного матеріалу, але достатнє для практичної діяльності за професією
E	3,00–3,24	3		<b>Задовільно</b> – неповне опанування програмного матеріалу, що задовольняє мінімальні критерії оцінювання
FX	2,00–2,99	2	Незараховано	<b>Незадовільно</b> – безсистемність одержаних знань і неможливість продовжити навчання без додаткових знань з дисципліни
F	0,00–1,99	2		<b>Незадовільно</b> – необхідна серйозна подальша робота і повторне вивчення дисципліни

### Рекомендована література

#### Основна література

1. Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич: в 2-х т. – Київ : Олімпійська література, 2012. – Т. 1. – 392 с. ; Т. 2. – 368 с.
2. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов : учеб. пособ. / Р. Т. Раевский. – М. : Высшая школа, 1985. – 136 с.
3. Модульне середовище для навчання MOODLE. Доступ до ресурсу: <https://msn.khnu.km.ua>.
4. Електронна бібліотека університету. Доступ до ресурсу: [http://lib.khnu.km.ua/asp/php\\_f/page\\_lib.php](http://lib.khnu.km.ua/asp/php_f/page_lib.php).