

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ

**ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПРАВА
ТА ІННОВАЦІЙНОЇ ОСВІТИ**

**КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ТА ТАКТИКО-СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ**

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я»

Рівень вищої освіти *перший(бакалаврський)*

Галузь знань *05 Соціальні та поведінкові науки*

Спеціальність *053 Психологія*

Освітня програма *«Психологія», затверджена наказом ДДУВС від 07.04.2022
№ 198*

Статус навчальної дисципліни *обов'язкова*

Мова навчання *українська*

ЗАТВЕРДЖЕНО

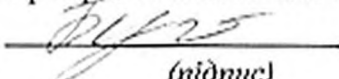
Навчально-методичною радою
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ
Протокол від 31.08.2023 № 12

СХВАЛЕНО

Вченою радою навчально-
наукового інституту ННІПО
Протокол від 29.08.2023 № 1

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньої програми «Психологія»


(підпис)

Ірина БУРЛАКОВА
(ім'я та прізвище)

Розглянуто на засіданні кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки Навчально-наукового інституту права та інноваційної освіти
Протокол від 28.08.2023 № 1.

Основи здорового способу життя та культури здоров'я // Робоча програма навчальної дисципліни. – Дніпро : Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, 2023. – 25 с.

РОЗРОБНИК:

завідувачка кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки ДДУВС, к.фіз.вих, доцент Скрипченко І.Т.,
викладач кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки ДДУВС Порохнявий А.В.

РЕЦЕНЗЕНТИ:

- завідувачка кафедри фізичного виховання та спеціальної підготовки Університету митної справи та фінансів, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент ЛУЦЕНКО І.М.
- доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання ПДАФКіС, к.фіз.вих., доцент; КОЩЕЛЄВА О.О.

Лист оновлення та перезатвердження робочої програми навчальної дисципліни

Навчальний рік	Дата засідання кафедри, протокол – розробника РПНД	Зміст змін	Підпис завідувача
20 /20			
20 /20			
20 /20			
20 /20			
20 /20			

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ:

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма здобуття вищої освіти	заочна форма здобуття вищої освіти
Кількість кредитів ЄКТС	3	
Загальна кількість годин:	90	
Рік підготовки:	1	1
Семестр:	1	1
Лекції	8	4
Семінарські		2
Практичні	22	4
Самостійна робота	60	80
Індивідуальні завдання (реферат, презентація):	+	
Підсумковий семестровий контроль: залік	+	

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ:

Метою вивчення навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя та культури здоров'я» є забезпечення підготовки здобувачів з високим рівнем різносторонньої обізнаності з основ здорового способу життя, яка спрямована на формування у них фізичного та морального здоров'я, удосконалення психічної підготовки.

Вивчення дисципліни забезпечує формування компетентностей за освітньою програмою:

Загальні компетентності:

ЗК2 – Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

Фахові (спеціальні) компетентності:

СК11 – Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

Пререквізити: відсутні

Постреквізити: відсутні

Програмні результати навчання:

ПРН14 – Ефективно виконувати різні ролі у команді у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості.

ПРН18 – Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.

3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ:

ТЕМА 1. ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Концепції здоров'я та здорового способу життя. Державні підходи до формування, зміцнення та збереження здоров'я людини в світі. Здоров'я людства - глобальні проблеми сучасності. Основні складові здоров'я. Сутнісні елементи здоров'я людини її духовного благополуччя та гармонійного розвитку: психічні, фізичні, соціальні. Природні фактори здоров'я Зв'язок патології та здоров'я, нормологія. Механізми дослідження здоров'я. Сутність здорового способу життя людини та умови його формування. Здоровий спосіб життя в національних традиціях різних народів. Роль мотивацій і установок у формуванні основ здорового життя сучасної людини. Складові ЗСЖ сучасної людини: спосіб, рівень, якість, стиль життя, тощо.

ТЕМА 2. ЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙ В ЗДОРОВОМУ СПОСОБІ ЖИТТЯ

Стрес, його концепція. Стресова стійкість в різні періоди життя, профілактика розладів. Вікова періодизація життя людини. Кризи вікових періодів в житті людини. Емоційний дискомфорт як чинник психосоматичних розладів. Профілактика психосоматичних розладів. Особи групи ризику в різні вікові періоди. Стресові фактори. Системи психоемоційного оздоровлення: система Норбекова, йога, цигун, ушу, східні одноборства з системою етичних правил та фізичних вправ

ТЕМА 3. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Визначення біологічного віку людини. Поняття "психосоматичний стан людини". Психосоматичні розлади, їх характеристика. Засоби регуляції психосоматичного стану. Психічне здоров'я. Психосоматичне перевантаження та фактори його виникнення. Сутність рухової активності. Вплив рухової активності на організм людини. Здоровий хребет як запорука ефективного функціонування внутрішніх органів та систем. Вікові особливості застосування фізичних навантажень. Рухова активність як біологічна потреба організму. Гіподинамія і гіпокінезія та їх вплив на організм людини. Норми рухової активності. Вплив рухової активності на стан опорно-рухового апарату. Системи оздоровлення на сучасному етапі розвитку фізичної культури. Оздоровчі системи та їх складові. Класифікація основних природних систем оздоровлення. Науково обґрунтовані, народні та традиційні оздоровчі системи.

ТЕМА 4. ГІГІЄНА ХАРЧУВАННЯ

Регуляція і саморегуляція психосоматичного стану людини засобами харчування. Харчування і здоров'я. Сучасні теорії харчування. Характеристика основних груп продуктів харчування. Режим збалансованого раціонального харчування: норма, періодичність, добовий розподіл споживання речовин, їх калорійність. Сучасні проблеми харчування. Шкідливий вплив сучасного харчування. Принципи правильного харчування. Вплив їжі на поведінку людини. Формування харчової мотивації людини. Фактори впливу на специфіку харчування. Роздільне і змішане, оздоровче та лікувальне харчування. Вегетаріанство як система харчування. Вплив харчових домішок на здоров'я людини.

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ:

Додаток 1.1 до Робочої програми навчальної дисципліни

**ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
ТА КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я»**

Освітній ступінь *бакалавр*

Спеціальність *053 Психологія*

на 2023 / 2024 навчальний рік

Форма навчання ДЕННА Обсяг **3** кредити ЄКТС (**90** годин).
Навчально-науковий інститут права та інноваційної освіти
Курс I Групи **Б-ПС-341**

№ теми згідно з РПНД	Назва теми (згідно з РПНД)	Загальний обсяг годин	Аудиторна робота				Самостійна та індивідуальна робота
			Всього	Лекції	Семінари	Практ. заняття	
1	2	3	4	5	6	7	8
	I семестр						
1	Тема 1. Основи здорового способу життя	21	6	4		2	15
2	Тема 2. Значення емоцій в здоровому способі життя	21	6	2	2	2	15
3	Тема 3. Фізична культура і здоров'я людини	25	10	4	2	4	15
4	Тема 4. Гігієна харчування	23	8	4	2	2	15
	<i>Разом за семестр</i>	90	30	14	6	10	60
	<i>Форма підсумкового контролю</i>		<i>залік</i>				

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки Навчально-наукового інституту права та інноваційної освіти, протокол від «28» серпня 2023 № 1.

Завідувач кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки



Ірина СКРИПЧЕНКО

Додаток 1.2 до Робочої програми навчальної дисципліни

**ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
ТА КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я»**

Освітній ступінь *бакалавр*

Спеціальність *053 Психологія*

на 2023 / 2024 навчальний рік

Форма навчання ЗАОЧНА Обсяг **3** кредити ЄКТС (**90** годин).

Навчально-науковий інститут заочного навчання та підвищення кваліфікації

Курс I Групи **БЗ-ПС-341**

№ теми згідно з РПНД	Назва теми (згідно з РПНД)	Загальний обсяг годин	Аудиторна робота				Самостійна та індивідуальна робота
			Всього	Лекції	Семинари	Практ. заняття	
1	2	3	4	5	6	7	8
	I семестр						
1	Тема 1. Основи здорового способу життя	22	2	2			20
2	Тема 2. Значення емоцій в здоровому способі життя	22	2			2	20
3	Тема 3. Фізична культура і здоров'я людини	24	4		2	2	20
4	Тема 4. Гігієна харчування	22	2	2			20
	<i>Разом за семестр</i>	90	10	4	2	4	80
	<i>Форма підсумкового контролю</i>		<i>залік</i>				

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки *навчально-наукового інституту права та інноваційної освіти*, протокол від «28» серпня 2023 № 1.

Завідувач кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки



Ірина СКРИПЧЕНКО

Форма підсумкового контролю успішності навчання

Підсумковий контроль – це перевірка рівня засвоєння знань, навичок, умінь та інших компетентностей за навчальний семестр.

З навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя та культури здоров'я» передбачено:

- для денної форми навчання – залік.
- для заочної форми навчання – залік.

Критерії та засоби оцінювання успішності навчання (денна форма)

Поточний контроль (ПК)			ЗАЛІК (З)
Аудиторна робота	Самостійна робота	Індивідуальна робота	
≤20	≤30	≤10	
≤60			
Підсумкова оцінка (П) =ПК+З≤100			

Загальний рейтинг компетентності здобувача складається з рейтингів з навчальної роботи (аудиторна, самостійна, індивідуальна) та підсумкового контролю (залік). При цьому максимальний рейтинг з навчальної роботи становить 60, а підсумкового контролю – 40 балів. Загальний рейтинг компетентності студента, таким чином, оцінюють за 100-бальною шкалою. Окремим здобувачам за активну участь у спортивно-масовій або науковій роботі, за рішенням кафедри, можна нараховувати, у межах 100 балів, додаткові бали, але не більше 20. Якщо студент не зміг отримати мінімальної кількості балів з навчальної роботи (30) або його загальний рейтинг компетентності склав менше 60 балів він вважається таким, що має академічну заборгованість. Рейтинг з навчальної роботи здобувача складається з аудиторної, самостійної та індивідуальної роботи.

Оцінювання компетентності з аудиторної роботи здобувача складається з оцінювання рівня теоретичних знань або практичних умінь, яке проводять у рамках рубіжного контролю з кожної теми, визначеної тематичним планом для відповідного періоду навчання (семестр, навчальний рік).

Наявність оцінок на кожному занятті не може бути обов'язковою вимогою. Проте, викладач може на кожному занятті, у рамках поточного контролю, оцінювати якість виконання здобувачем завдань. Оцінювання за окремою темою (завданням) проводять за наступною шкалою: «відмінно» - 5 балів, «добре» - 4 бали, «задовільно» - 3 бали, «незадовільно» - 2 бали.

Критерії оцінювання аудиторної роботи здобувачів вищої освіти

БАЛИ	ПОЯСНЕННЯ
5	Високий рівень компетентностей: Теоретичні питання, винесені на

	<p>розгляд, засвоєні у повному обсязі; на високому рівні сформовані необхідні практичні навички та вміння; всі навчальні завдання, передбачені планом заняття, виконані в повному обсязі. Під час заняття продемонстрована стабільна активність та ініціативність. Відповіді на теоретичні питання (наприклад, поняття про фізичне виховання, мета, завдання та функції фізичного виховання, поняття про стрес, особливості організації процесу фізичного виховання та оздоровчих занять, місце і значення харчування у житті людини, розвиток фізичних якостей в процесі рухової активності) розв'язання практичних завдань, висловлення власної думки стосовно дискусійних питань ґрунтується на глибокому знанні теорії та методики основи здорового способу життя. Завдання практичного заняття (з оцінки самопочуття, визначення стресового стану, визначення норм рухової активності, САН, стп психічного здоров'я тощо) виконані у повному обсязі без помилок з розумінням і осмисленням, вміло і активно виконані фізичні вправи для розвитку фізичних якостей та заплановане оздоровче навантаження. Здобувач розуміє значення засвоєного і використовує його у власній руховій діяльності, має інтерес до власного фізичного розвитку, успіхів та рівень відповідальності за власний фізичний стан. Здобувач дотримується вимог правил безпеки під час заняття.</p>
4	<p>Добрий рівень компетентностей; Теоретичні питання, винесені на розгляд, засвоєні у повному обсязі; в основному сформовані необхідні практичні навички та вміння; всі передбачені планом заняття навчальні завдання виконані в повному обсязі з неістотними неточностями. Під час заняття продемонстрована ініціативність. Відповіді на теоретичні питання, розв'язання практичних завдань, висловлення власної думки стосовно дискусійних питань переважно ґрунтується на знанні теоретичного матеріалу. Завдання практичного заняття виконані не у повному обсязі (80%).</p>
3	<p>Достатній рівень компетентностей Теоретичні питання, винесені на розгляд, у цілому засвоєні; практичні навички та вміння мають поверхневий характер, потребують подальшого напрацювання та закріплення; навчальні завдання, передбачені планом заняття, виконані, деякі види завдань виконані з помилками. Завдання практичного заняття виконані не у повному обсязі (50%).</p>
2	<p>Недостатній рівень компетентностей: Теоретичні питання, винесені на розгляд, засвоєні частково, прогалини у знаннях не носять істотного характеру; практичні навички та вміння сформовані недостатньо; більшість навчальних завдань виконано, деякі з виконаних завдань містять істотні помилки, які потребують подальшого усунення. Наприклад, здобувач присутній на практичному занятті, але завдання заняття здобувач не виконує з поважної причини.</p>
1	<p>Мінімальний рівень компетентностей: Здобувач не готовий до заняття, не знає більшої частини програмного матеріалу, не володіє</p>

	відповідними вміннями і навичками, необхідними для розв'язання професійних завдань. Наприклад, здобувач присутній на практичному занятті, але завдання заняття здобувач не виконує без поважної причини.
0	Незадовільний рівень компетентностей . Відсутність на занятті

Визначається середня оцінка за формулою.

$$\sum/N = \mu$$

N – кількість оцінених занять з дисципліни в семестрі

\sum – сума оцінок за всі заняття (від 1 до 5)

μ – середня оцінка

μ (середня оцінка)	AP (кількість балів)
5.0 – 4.5	30-25
4.4 – 4.0	24-20
3.9 – 3.5	19-15
3.4 – 3.0	14-10
< 3,0	< 10

Бали, у разі наявності, в загальній бальній оцінці десятих або сотих округляються в більший бік.

Рейтинг компетентності з навчальної роботи здобувача визначається у кожному семестрі.

У разі, якщо рейтинг компетентності з навчальної роботи становить менше 40 балів, здобувач не допускається до підсумкового контролю, як такий, що має академічну заборгованість.

Здобувач може отримати додаткові бали за участь у спортивно-масових заходах та науковій роботі, що наведені у табл. 1.

Таблиця 1.

Система оцінювання результатів самостійної роботи здобувачів у спортивно-масових заходах та науковій роботі

Результати спортивно-масової та наукової роботи	Бали
Регулярне відвідування спортивної секції у ДДУВС	3
Участь у змаганнях на першість університету.	4
Тези в університетському студентському збірнику.	5
Доповідь на університетській науковій конференції.	7
Участь у міжвузівських змаганнях.	8
Стаття в університетському студентському збірнику.	10
Тези в збірнику Міжнародного заходу (спорт напрямку).	12
Участь у міністерських та всеукраїнських змаганнях.	13

Стаття у всеукраїнському, міжвузівському збірнику.	14
Участь з доповіддю на міжнародній конференції (спорт напрямку).	15

Для навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя та культури здоров'я» засобами діагностики знань (успішності навчання) виступають: тестові завдання для поточного і підсумкового контролю знань, презентації результатів виконаних завдань (фізичних вправ), участь у змаганнях.

Самостійна робота – написання реферативної тематичної роботи яка оцінюється від 1 до 15 балів .Індивідуальна робота полягає: у підготовці здобувачем відеоролику або презентації з результатами самостійних занять з рухової активності чи спортивних досягнень, яка оцінюється у 1-15 балів.

Перелік питань, що виносяться на самостійне опрацювання

ТЕМА 1. ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Історичні аспекти формування здорового способу життя.

Концепції здоров'я та здорового способу життя.

Сутність здорового способу життя людини та умови його формування.

Здоровий спосіб життя в національних традиціях різних народів.

Фактори формування способу життя.

Категорії способу життя: рівень життя, якість життя, уклад життя, стиль життя.

Методи залучення до здорового способу життя.

Режим чергування праці і відпочинку протягом різних періодів: дня, доби, тижня, місяця, року.

ТЕМА 2. ЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙ В ЗДОРОВОМУ СПОСОБІ ЖИТТЯ

Стресова стійкість в різні періоди життя, профілактика розладів.

Емоційний дискомфорт як чинник психосоматичних розладів.

Стресові фактори в житті сучасної молоді.

Системи психоемоційного оздоровлення: система Норбекова, йога, цигун, ушу, східні одноборства з системою етичних правил та фізичних вправ

ТЕМА 3. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Визначення та порівняння біологічного віку людини з паспортним.

Психосоматичні розлади у молоді, їх характеристика. Засоби регуляції психосоматичного стану.

Вплив рухової активності на організм людини.

Вікові та статеві особливості застосування фізичних навантажень.

Системи оздоровлення у сучасній системі фізичної культури.

Оздоровчі системи та їх складові.

Види відпочинку (активний і пасивний), їх значення для здоров'я людини.

ТЕМА 4. ГІГІЄНА ХАРЧУВАННЯ

Вимоги до харчового раціону.

Збалансованість харчового раціону.

Основні складові харчового раціону: білки, жири, вуглеводи, мінеральні речовини, вітаміни; та їх значення для здоров'я, режим харчування.

Значення води та питного режиму для здоров'я людини.

Критерії оцінювання самостійної роботи здобувачів вищої освіти денної форми навчання – 15 балів

БАЛИ	ПОЯСНЕННЯ
14-15	<p>Реферат виконано в повній відповідності до вимог завдання, державних норм, робочої програми дисципліни;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Самостійно, логічно побудував план роботи, розкрив у повному обсязі тему, продемонстрував розуміння зв'язку отриманих результатів з практичним застосуванням; • Використав сучасні комп'ютерні програми та графічні зображення для пояснення поданого матеріалу; • Виконав роботу грамотно, літературною українською мовою; • Оформив роботу у відповідності до вимог і подав її до захисту у визначений кафедрою термін; • Зміст графічних матеріалів відображає результати, які отримані в розрахунковій частині та оформлено згідно нормативних вимог (за потреби); <p>Здобувач здатен виділяти суттєві ознаки вивченого за допомогою операцій синтезу, аналізу, виявляти причинно-наслідкові зв'язки, формувати висновки і узагальнення, вільно оперувати фактами та відомостями;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Доповідь і захист роботи обґрунтовані, виявлені комплексні знання зі охорони праці та безпеки життєдіяльності, впевнено і обґрунтовано відповів на запитання викладача або здобувачів
11-13	<p>Реферат виконано в повній відповідності до вимог завдання, державних норм, робочої програми дисципліни;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Самостійно, логічно побудував план роботи, розкрив у повному обсязі тему, продемонстрував розуміння зв'язку отриманих результатів з практичним застосуванням; • Використав сучасні комп'ютерні програми та графічні зображення для пояснення поданого матеріалу; • Виконав роботу грамотно, літературною українською мовою; • Оформив роботу у відповідності до вимог і подав її до захисту у визначений кафедрою термін; • Зміст графічних матеріалів відображає результати, які отримані в розрахунковій частині та оформлено згідно нормативних вимог (за потреби); <ul style="list-style-type: none"> • На захисті роботи продемонстрував добрі знання з висвітленої тематики, виявлені комплексні знання зі охорони праці та безпеки життєдіяльності, впевнено і обґрунтовано відповів на запитання викладача або здобувачів

9-10	<p>Реферат виконано в повній відповідності до вимог завдання, державних норм, робочої програми дисципліни;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Самостійно, логічно побудував план роботи, розкрив у повному обсязі тему, продемонстрував розуміння зв'язку отриманих результатів з практичним застосуванням; • Використав сучасні комп'ютерні програми та графічні зображення для пояснення поданого матеріалу, але допустив дві-три незначні помилки. • Виконав роботу грамотно, літературною українською мовою; • Оформив роботу у відповідності до вимог і подав її до захисту у визначений кафедрою термін; • Зміст графічних матеріалів відображає результати, які отримані в розрахунковій частині та оформлено згідно нормативних вимог (за потреби); • Продемонстрував розуміння зв'язку отриманих результатів з практичним застосуванням, однак відчуває труднощі щодо їх обґрунтування; • На захисті роботи продемонстрував добрі знання з висвітленої тематики, виявлені комплексні знання зі охорони праці та безпеки життєдіяльності, відповів на запитання з декількома неточностями.
6-8	<ul style="list-style-type: none"> • Реферат виконано з незначними порушеннями вимог завдання, державних норм, робочої програми дисципліни або методичних вказівок до виконання реферату; • У тексті виявлені помилки; надлишок елементів описовості; • Добір інформаційних ресурсів та джерел не завжди актуальний та обґрунтований; • Є певні помилки в узагальненні отриманих результатів, розумінні міждисциплінарних зв'язків та способах прикладного застосування отриманих знань; • Робота подана до захисту у визначений кафедрою термін; • Здобувач неякісно підготував та виконав доповідь, невпевнено відповідає на основні питання за змістом реферату.
3-5	<p>Реферат виконано з суттєвими порушеннями вимог завдання, державних норм, робочої програми дисципліни або методичних вказівок до його виконання;</p> <ul style="list-style-type: none"> • В рефераті виявлені суттєві помилки, тема недостатньо розкрита; • Робота подана до захисту з порушенням терміну визначеного кафедрою; • У відповідях на запитання по темі реферату допущені грубі помилки; • Використана застаріла література або відсутні посилання на першоджерела <p>Не систематизована доповідь захисту в цілому.</p>
0-2	<ul style="list-style-type: none"> • Робота не виконана або виконана не самостійно, здобувач не орієнтується в матеріалі дисципліни • Робота подана до захисту не своєчасно, із запізненням строків виконання;

**Критерії оцінювання самостійної роботи
здобувачів вищої освіти заочної форми навчання – 30 балів**

БАЛИ	ПОЯСНЕННЯ
26-30	<p>Реферат виконано в повній відповідності до вимог завдання, державних норм, робочої програми дисципліни;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Самостійно, логічно побудував план роботи, розкрив у повному обсязі тему, продемонстрував розуміння зв'язку отриманих результатів з практичним застосуванням; • Використав сучасні комп'ютерні програми та графічні зображення для пояснення поданого матеріалу; • Виконав роботу грамотно, літературною українською мовою; • Оформив роботу у відповідності до вимог і подав її до захисту у визначений кафедрою термін; • Зміст графічних матеріалів відображає результати, які отримані в розрахунковій частині та оформлено згідно нормативних вимог (за потреби); <p>Здобувач здатен виділяти суттєві ознаки вивченого за допомогою операцій синтезу, аналізу, виявляти причинно-наслідкові зв'язки, формувати висновки і узагальнення, вільно оперувати</p>

	<p>фактами та відомостями;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Доповідь і захист роботи обґрунтовані, виявлені комплексні знання зі охорони праці та безпеки життєдіяльності, впевнено і обґрунтовано відповів на запитання викладача або здобувачів
21-25	<p>Реферат виконано в повній відповідності до вимог завдання, державних норм, робочої програми дисципліни;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Самостійно, логічно побудував план роботи, розкрив у повному обсязі тему, продемонстрував розуміння зв'язку отриманих результатів з практичним застосуванням; • Використав сучасні комп'ютерні програми та графічні зображення для пояснення поданого матеріалу; • Виконав роботу грамотно, літературною українською мовою; • Оформив роботу у відповідності до вимог і подав її до захисту у визначений кафедрою термін; • Зміст графічних матеріалів відображає результати, які отримані в розрахунковій частині та оформлено згідно нормативних вимог (за потреби); • На захисті роботи продемонстрував добрі знання з висвітленої тематики, виявлені комплексні знання зі охорони праці та безпеки життєдіяльності, впевнено і обґрунтовано відповів на запитання викладача або здобувачів
16-20	<p>Реферат виконано в повній відповідності до вимог завдання, державних норм, робочої програми дисципліни;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Самостійно, логічно побудував план роботи, розкрив у повному обсязі тему, продемонстрував розуміння зв'язку отриманих результатів з практичним застосуванням; • Використав сучасні комп'ютерні програми та графічні зображення для пояснення поданого матеріалу, але допустив дві-три незначні помилки. • Виконав роботу грамотно, літературною українською мовою; • Оформив роботу у відповідності до вимог і подав її до захисту у визначений кафедрою термін; • Зміст графічних матеріалів відображає результати, які отримані в розрахунковій частині та оформлено згідно нормативних вимог (за потреби); • Продемонстрував розуміння зв'язку отриманих результатів з практичним застосуванням, однак відчуває труднощі щодо їх обґрунтування; • На захисті роботи продемонстрував добрі знання з висвітленої тематики, виявлені комплексні знання зі охорони праці та безпеки життєдіяльності, відповів на запитання з декількома неточностями.
11-15	<ul style="list-style-type: none"> • Реферат виконано з незначними порушеннями вимог завдання, державних норм, робочої програми дисципліни або методичних вказівок до виконання реферату; • У тексті виявлені помилки; надлишок елементів описовості; • Добір інформаційних ресурсів та джерел не завжди актуальний та обґрунтований; • Є певні помилки в узагальненні отриманих результатів, розумінні міждисциплінарних зв'язків та способах прикладного застосування отриманих знань; • Робота подана до захисту у визначений кафедрою термін; • Здобувач неякісно підготував та виконав доповідь, невпевнено відповідає на основні питання за змістом реферату.
6-10	<p>Реферат виконано з суттєвими порушеннями вимог завдання, державних норм, робочої програми дисципліни або методичних вказівок до його виконання;</p> <ul style="list-style-type: none"> • В рефераті виявлені суттєві помилки, тема недостатньо розкрита; • Робота подана до захисту з порушенням терміну визначеного кафедрою; • У відповідях на запитання по темі реферату допущені грубі помилки; • Використана застаріла література або відсутні посилання на першоджерела <p>Не систематизована доповідь захисту в цілому.</p>
0-5	<ul style="list-style-type: none"> • Робота не виконана або виконана не самостійно, здобувач не орієнтується в матеріалі дисципліни • Робота подана до захисту не своєчасно, із запізненням строків виконання;

Індивідуальні завдання

Створення відеоролику або презентації з особистим відео (фото) здобувача знятим на тренуванні у тренажерному залі, при заняттях оздоровчою фізичною культурою, спортивними здобутками, матеріалами зі змагань, тощо.

**Критерії оцінювання індивідуальної роботи
здобувачів вищої освіти денної форми навчання – 15 балів**

БАЛИ	ПОЯСНЕННЯ
14-15	<p>Відеоролик або Презентацію виконано в повній відповідності до вимог завдання, державних норм, робочої програми дисципліни;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Самостійно, логічно побудував план роботи, розкрив у повному обсязі тему, продемонстрував розуміння зв'язку отриманих результатів з практичним застосуванням; • Використав сучасні комп'ютерні програми та графічні зображення для пояснення поданого матеріалу; • Виконав роботу грамотно, літературною українською мовою; • Оформив роботу у відповідності до вимог і подав її до захисту у визначений кафедрою термін; • Зміст відео чи графічних матеріалів відображає результати, які отримані в процесі самостійних занять фізичною культурою; <p>При виконання вправ зафіксовано не менш ніж 15 різних вправ.</p>
11-13	<p>Відеоролик або Презентацію виконано в повній відповідності до вимог завдання, державних норм, робочої програми дисципліни;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Самостійно, логічно побудував план роботи, розкрив у повному обсязі тему, продемонстрував розуміння зв'язку отриманих результатів з практичним застосуванням; • Використав сучасні комп'ютерні програми та графічні зображення для пояснення поданого матеріалу; • Виконав роботу грамотно, літературною українською мовою; • Оформив роботу у відповідності до вимог і подав її до захисту у визначений кафедрою термін; • Зміст відео чи графічних матеріалів відображає результати, які отримані в процесі самостійних занять фізичною культурою; <p>При виконання вправ зафіксовано не менш ніж 13 різних вправ.</p>
9-10	<p>Відеоролик або Презентацію виконано в повній відповідності до вимог завдання, державних норм, робочої програми дисципліни;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Самостійно, логічно побудував план роботи, розкрив у повному обсязі тему, продемонстрував розуміння зв'язку отриманих результатів з практичним застосуванням; • Використав сучасні комп'ютерні програми та графічні зображення для пояснення поданого матеріалу; • Виконав роботу грамотно, літературною українською мовою; • Оформив роботу у відповідності до вимог і подав її до захисту у визначений кафедрою термін; • Зміст відео чи графічних матеріалів відображає результати, які отримані в процесі самостійних занять фізичною культурою; <p>При виконання вправ зафіксовано не менш ніж 10 різних вправ.</p>

6-8	<ul style="list-style-type: none"> • Відеоролик або Презентацію виконано виконано з незначними порушеннями вимог завдання, державних норм, робочої програми дисципліни або методичних вказівок до виконання відеоролику; • Самостійно, логічно побудував план роботи, розкрив у повному обсязі тему, продемонстрував розуміння зв'язку отриманих результатів з практичним застосуванням; • Використав сучасні комп'ютерні програми та графічні зображення для пояснення поданого матеріалу; • Виконав роботу грамотно, літературною українською мовою; • Оформив роботу у відповідності до вимог і подав її до захисту у визначений кафедрою термін; • Зміст відео чи графічних матеріалів відображає результати, які отримані в процесі самостійних занять фізичною культурою; <p>При виконання вправ зафіксовано не менш ніж 7 різних вправ.</p>
3-5	<ul style="list-style-type: none"> • Відеоролик або Презентацію виконано виконано з суттєвими порушеннями вимог завдання, державних норм, робочої програми дисципліни або методичних вказівок до виконання відеоролику; • Самостійно, логічно побудував план роботи, розкрив у повному обсязі тему, продемонстрував розуміння зв'язку отриманих результатів з практичним застосуванням; • Використав сучасні комп'ютерні програми та графічні зображення для пояснення поданого матеріалу; • Виконав роботу грамотно, літературною українською мовою; • Оформив роботу у відповідності до вимог і подав її до захисту у визначений кафедрою термін; • Зміст відео чи графічних матеріалів відображає результати, які отримані в процесі самостійних занять фізичною культурою; <p>При виконання вправ зафіксовано не менш ніж 3 різних вправ.</p>
0-2	<ul style="list-style-type: none"> • Відеоролик або Презентація не виконана або виконана не самостійно (взята з інтернету), здобувач не орієнтується в матеріалі дисципліни • Робота подана до захисту не своєчасно, із запізненням строків виконання;

Перелік питань для підсумкового контролю (залік)

1. Визначення здоров'я, складові здоров'я.
2. Концепції здоров'я та здорового способу життя.
3. Державні підходи до формування, зміцнення та збереження здоров'я людини в світі.
4. Основні складові здоров'я.
5. Сутнісні елементи здоров'я людини її духовного благополуччя та гармонійного розвитку: психічні, фізичні, соціальні.
6. Природні фактори здоров'я.
7. Зв'язок патології та здоров'я, нормологія.
8. Механізми дослідження здоров'я.
9. Здоровий спосіб життя в національних традиціях українців.
10. Мотивація у формуванні основ здорового життя сучасної людини.
11. Складові ЗСЖ сучасної людини: спосіб, рівень, якість, стиль життя, тощо.
12. Стрес, його концепція.
13. Вікова періодизація життя людини та кризи вікових періодів.
14. Емоційний дискомфорт як чинник психосоматичних розладів.
15. Профілактика психосоматичних розладів.
16. Стресові фактори.

17. Системи психоемоційного оздоровлення.
18. Визначення біологічного та паспортного віку людини.
19. Поняття "психосоматичний стан людини".
20. Психічне здоров'я.
21. Психосоматичне перевантаження та фактори його виникнення.
22. Сутність рухової активності.
23. Вплив рухової активності на організм людини.
24. Гіподинамія і гіпокінезія та їх вплив на організм людини. Норми рухової активності.
25. Системи оздоровлення на сучасному етапі розвитку фізичної культури.
26. Оздоровчі системи та їх складові.
27. Класифікація основних природних систем оздоровлення.
28. Науково обґрунтовані, народні та традиційні оздоровчі системи.
29. Харчування і здоров'я.
30. Характеристика основних груп продуктів харчування.
31. Режим збалансованого раціонального харчування: норма, періодичність, добовий розподіл споживання речовин, їх калорійність.
32. Принципи правильного харчування.
33. Формування харчової мотивації людини.
34. Роздільне і змішане, оздоровче та лікувальне харчування.
35. Вегетаріанство як система харчування.
36. Вплив харчових домішок на здоров'я людини.

Критерії оцінки знань

для підсумкового контролю (залік) в очному режимі – 40 балів

1. Виконання теоретичної частини завдання – max 5 балів. Відповідь на одне теоретичне запитання з переліку питань для підсумкового контролю).
2. Виконання практичної частини завдання – max 35 балів (здача контрольних нормативів)

Критерії оцінювання результатів здачі контрольних нормативів

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
1. Витривалість						
Біг на 1000 м, хв, с	ч	3,35	3,57	4,15	4,35	4,55
	ж	4,05	4,25	4,45	5,05	5,25
2. Сила						
Підтягування на перекладині, разів	м	16	14	12	8	4
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	ж	20	17	14	9	5
3. Швидкість						
Біг на 100 м, с	ч	13,2	13,9	14,4	14,9	15,5
	ж	14,8	15,6	16,4	17,3	18,2

4. Спритність						
Човниковий біг 4X9 м, с	ч	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7
	ж	10,2	10,5	11,1	11,5	12,0
5. Гнучкість						
Нахили тулуба вперед з положення сидючи, см	ч	19	16	13	10	7
	ж	20	17	14	10	7
6. Сила м'язів тулуба						
Піднімання в сід за 1 хв, разів	ч	53	47	40	34	28
	ж	47	42	37	33	28
7. Сила м'язів ніг						
Стрибок у довжину з місця, см	ч	240	221	204	187	170
	ж	190	176	164	152	140

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Оцінка в балах	Оцінка за національною шкалою		Оцінка за шкалою ECTS	
	Залік	Екзамен/ диференційований залік	Оцінка	Пояснення
90-100	зараховано	Відмінно	A	<i>«Відмінно» - теоретичний зміст курсу засвоєний у повному обсязі; сформовані необхідні практичні навички роботи із засвоєним матеріалом; всі навчальні завдання, передбачені РПНД, виконані в повному обсязі.</i>
83-89		Добре	B	<i>«Дуже добре» - теоретичний зміст курсу засвоєний в повному обсязі; в основному сформовані необхідні практичні навички роботи із засвоєним матеріалом; всі навчальні завдання, передбачені РПНД, виконані, якість виконання більшості з них оцінена кількістю балів, близько до максимальної.</i>
75-82			C	<i>«Добре» - теоретичний зміст курсу засвоєний цілком; в основному сформовані практичні навички роботи із засвоєним матеріалом; всі навчальні завдання, передбачені РПНД, виконані, якість виконання жодного з них не оцінена мінімальною кількістю балів, деякі види завдань виконані з помилками.</i>
68-74		Задовільно	D	<i>«Задовільно» - теоретичний зміст курсу засвоєний не повністю; але прогалини не носять істотного характеру; в основному сформовані необхідні практичні навички роботи із засвоєним матеріалом; більшість передбачених РПНД навчальних завдань виконано, деякі з виконаних завдань містять помилки.</i>
60-67			E	<i>«Достатньо» - теоретичний зміст курсу засвоєний частково; не сформовано деякі практичні навички роботи; частина передбачених РПНД навчальних завдань не виконані або якість виконання деяких з них оцінено числом балів, близьким до мінімального.</i>
35-59	не	Не задовільно	FX	<i>«Умовно незадовільно» - теоретичний зміст курсу засвоєний частково; не сформовані необхідні практичні навички роботи; більшість навчальних завдань не</i>

			<i>виконано або якість їх виконання оцінено кількістю балів, близько до мінімальної; при додатковій самостійній роботі над матеріалом курсу можливе підвищення якості виконання навчальних завдань (з можливістю повторного складання).</i>
1-34		F	<i>«Безумовно незадовільно» - теоретичний зміст курсу не засвоєний; не сформовані необхідні практичні навички роботи; всі виконані навчальні завдання містять грубі помилки або не виконані взагалі; додаткова самостійна робота над матеріалом курсу не призведе до значного підвищення якості виконання навчальних завдань.</i>

У разі дистанційного навчання з дисципліни «Основи здорового способу життя та культури здоров'я» складання підсумкових контрольних заходів відбувається дистанційно, з використанням системи «Moodle».

Залік з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» може проводитися у вигляді тестів. Тестові завдання складаються із 40 питань за темами, передбаченими Робочою програмою навчальної дисципліни «Безпека життєдіяльності» на навчальний рік. Кожне тестове питання містить 4 варіанти відповіді, із яких ви повинні обрати одну. По всіх тестових питаннях правильна відповідь – одна. Одна правильна відповідь оцінюється в один бал.

Для успішного складання заліку і отримання позитивної оцінки студенту необхідно набрати мінімальну кількість балів – 20. Максимальна кількість балів за залік – 40.

Право на складання заліку матимуть студенти, які виконали всі завдання, що розміщені у системі «Moodle» та результатами їх оцінювання викладачем у цій же системі отримали не менше 40 балів (сумарно за аудиторну – 10-30 балів, самостійну та індивідуальну роботи – по 10-15 балів).

Підсумковий контроль у студентів групи здійснюватиметься у день, визначений розкладом заліково-екзаменаційної сесії, з 9.00 год. до 17.00 год. Загальна кількість поставлених на вирішення питань – 40 (з тем, які відпрацьовувались протягом семестру).

На тестування (на залік) відводиться 80 хвилин, після чого доступ до тестування буде закрито.

Отримані бали плюуються до тих, які виставлені викладачем за аудиторну, самостійну та індивідуальну роботи.

Таким, що склав залік, вважається здобувач, який отримав за свої відповіді не менше 20 балів.

Тим здобувачам, які за результатами складання заліку не отримали необхідну суму балів, буде надана можливість повторного перескладання.

День перескладання визначається кафедрою фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки, інформацію про нього повідомить методист.

Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна
Мультимедійні презентації, відеоматеріали.

ІНФОРМАЦІЙНЕ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Освітній ступінь **бакалавр**
Спеціальність **053 «Психологія»**
на **2022/2023** навчальний рік

Основні нормативні акти:

Закони:

1. Закон про освіту від 05.09.2017 № 2145-VIII
2. Закон України “Про фізичну культуру і спорт” Державної програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні, затвердженої Указом Президента України від 22.06.1994 р. № 334/94.
3. Указ Президента України, Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров’я нації” від 01.09.98 р. № 563/98.

Підзаконні акти:

1. Указ Президента України «Про національну стратегію з оздоровчої активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя-здорова нація» від 09.02.2016р. №42/2016
2. Постанова кабінету міністрів «Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року» від 01.03.2017 р. № 115.
3. Наказ Міністерства освіти і науки України від 30.12.2005 року № 774 «Про впровадження кредит-но-модульної системи у вищих навчальних закладах III-IV рівня акредитації».
4. Наказ Міністерства освіти і науки України «Про затвердження заходів, спрямованих на реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України» - від 27.11.2008 № 1078.
5. Наказ Міністерства освіти і науки України «Про організацію занять з дисципліни "Фізичне виховання" у ВНЗ України» - від 31.08.2009 лист № 1/9-582

Підручники:

1. Грибан В.Г., Мельников В.Л., Хрипко Л.В., Казначеев Д.Г. «Фізичне виховання». Підручник. Дніпро: ДДУВС, 2019. 232 с.
2. Сергієнко Л. Технології наукових досліджень у фізичній культурі: підручник для студентів вищих навчальних закладів: у 2 кн. Кн. 1. Bohdan Books, 2023. 492 С.

Навчальні посібники, інші дидактичні та методичні матеріали:

Навчальні посібники, інші дидактичні та методичні матеріали:

1. Мороз Ю.М., Скрипченко І.Т., Порохнявий А.В. Складові здорового способу життя студентської молоді: методичні рекомендації. Дніпро: ДДУВС, 2022. 42с.
2. Скрипченко І.Т., Порохнявий А.В. Українсько-англійський словник-довідник з дисципліни «Основи здорового способу життя». Дніпро: ДДУВС, 2023. 46с.
3. Скрипченко І.Т., Нестеренко Н.А., Порохнявий А.В. Методика та організація проведення занять з настільного тенісу в умовах секційної роботи у ЗВО: методичні рекомендації. Дніпро: ДДУВС, 2022. 60с.
4. Кошелева О.О., Скрипченко І.Т. Інноваційні технології в системі фізичного виховання ЗВО: методичні рекомендації. Дніпро: ДДУВС, 2021. 48с.
5. Крюковська О.С., Рожеченко В.М., Гончаренко Г.П.. Методичні рекомендації «Фізична самопідготовка здобувачів у ЗВО». Дніпро:Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, 2021.- 37с.
6. Крюковська О.С., Порохнявий А.В. Методичні рекомендації «Використання елементів спортивних ігор в фізичній підготовці здобувачів у ЗВО». Дніпро:Журфонд, 2021. 53С.
7. Нестеренко Н.А., Крюковська О.С. Методичні рекомендації «Спеціальна фізична підготовка баскетболістів з урахуванням ігрового амплуа». Дніпро:Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, 2021. 26 С.
8. Скрипченко І.Т. Інноваційні технології в туризмі: Навчальний посібник. Дніпро: ДДУВС, 2021. 140 с.
9. Гуржий О.С., Порохнявий А.В. Словник термінів та понять з дисципліни «Фізичне виховання». Дніпро:Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, 2020. 36 С.
10. Кошелева О.О., Михайленко Ю.М. Теорія і методика фізичного виховання. (скорочений курс лекцій, 1 частина) – Дніпро: ПДАФКіС, 2020. 67 с.
11. Домніцак В. В. Спеціальна фізична підготовка: методичні рекомендації для практичних занять та самостійної роботи здобувачів спеціальності 262 «Правоохоронна діяльність», бакалавр [Електронне видання] / В. В. Домніцак. – Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2023. – 56 с. Режим доступу: <http://dspace.onua.edu.ua/handle/11300/24205>

12. Бобровник Л.П., Кузьменко В.Ю., Пшенична Л.П. Методичні рекомендації з проведення семінарських занять з навчальної дисципліни «Загальна теорія здоров'я» освітньо-професійної програми «Фітнес і фізкультурно-спортивна реабілітація» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт освітнього рівня першого (бакалаврського) освітнього ступеня бакалавр. Запоріжжя : Крокус, 2023. 34 с.

13. Методичні вказівки «Раціональне харчування та оптимізація питного режиму студентів» для студентів НТУ «ХПІ» денної форми навчання усіх спеціальностей з дисципліни «Фізичне виховання» / Укл.: Церетелі В.О., Ляшуга І.Ю., Грдзелідзе С.Р., Абрамова О.В. – Харків: НТУ «ХПІ», 2023. – 29 с.

Інтернет-ресурси:

1. Фізичне виховання. Аеробіка [Електронний ресурс]: навчальний посібник / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад. С. Є. Толмачова, Н. В. Кузьменко, А. Ю. Чеховська, І. Ю. Захарова. – Електронні текстові дані (1 файл: 4,04 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. – 151 с. URL: <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/32204>

2. Фізичне виховання. Спортивна гімнастика: Техніка виконання фізичних вправ на гімнастичних снарядах [Електронний ресурс] : навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. – Електронні текстові дані (1 файл: 478,61 Кбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. – 64 с. URL: <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/27932>

3. Вправи для струнких ніг і підтягнутих сідниць <https://www.youtube.com/watch?v=wtd6xURXkOc>

4. Тренування на всі групи м'язів в домашніх умовах <https://www.youtube.com/watch?v=LF1hsGsYYH4>

5. КАРДІО ТРЕНУВАННЯ. ФІТНЕС ВДОМА|ТАБАТА <https://www.youtube.com/watch?v=9w-qgci0-Pk>

6. Вправи для сильних рук, плечей, грудних м'язів і м'язів пресу <https://www.youtube.com/watch?v=8Cjl6aYrovg>

7. Вправи на прес з фітболом <https://www.youtube.com/watch?v=5X83AGpyRko>

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки , протокол від 28.08. 2023 № 1.

**Завідувач кафедри фізичного виховання
та тактико-спеціальної підготовки**



Ірина СКРИПЧЕНКО