

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ**  
**ДНІПРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

**Кафедра спеціальної фізичної підготовки**

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА**

<b>Назва освітньо-професійної програми</b>	Право
<b>Рівень вищої освіти</b>	перший (бакалаврський)
<b>Галузь знань</b>	D Бізнес, адміністрування та право
<b>Спеціальність</b>	D8 Право
<b>Вид навчальної дисципліни</b>	обов'язкова
<b>Мова викладання</b>	українська
<b>Рік навчання</b>	перший (денна, заочна)

## **ЗАТВЕРДЖЕНО**

Науково-методичною радою  
Дніпровського державного  
університету внутрішніх справ  
протокол від 11.07. 2025 р. № 11

## **ПОГОДЖЕНО**

Гарант освітньої програми «Право»

\_\_\_\_\_  
(підпис)

Ольга ЧЕПІК-ТРЕГУБЕНКО  
(ім'я прізвище)

Розглянуто на засіданні кафедри спеціальної фізичної підготовки  
протокол від 27.06.2025 р. № 16

Основи здорового способу життя та фізична культура. Робоча програма  
навчальної дисципліни. Дніпро: Дніпровський державний університет  
внутрішніх справ, 2025 рік. 19 с.

## **РОЗРОБНИК:**

1. Професор кафедри спеціальної фізичної підготовки Дніпровського державного університету внутрішніх справ, кандидат наук з фізичного виховання та спорту Бачинська Наталія Вероніка Василівна;
2. Доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки Дніпровського державного університету внутрішніх справ, кандидат наук з фізичного виховання та спорту Петрушин Дмитро Владиславович.

## **РЕЦЕНЗЕНТИ:**

1. Завідувачка кафедри фізичного виховання та спеціальної підготовки Університету митної справи та фінансів, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Луценко Ірина Михайлівна;
2. Завідувач кафедри фізичної культури та спорту Українського державного університету науки і технологій, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, кандидат педагогічних наук, доцент Хаджинов Валерій Анастасійович.

**Лист оновлення та перезатвердження  
робочої програми навчальної дисципліни  
(додаток 1 до Робочої програми навчальної дисципліни)**

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ:

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма здобуття вищої освіти	заочна форма здобуття вищої освіти
Кількість кредитів ЄКТС	4	4
Загальна кількість годин	120	120
Рік підготовки	3	3
Семестр	1-2	1-2
Лекції	20	4
Семінарські	-	4
Практичні	20	6
Самостійна робота	80	114
Індивідуальні завдання (курсова робота)	-	-
Підсумковий семестровий контроль	1 семестр - залік 2 семестр - залік	1 семестр - залік 2 семестр - залік

## 2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ:

Метою вивчення навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя та фізична культура» 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:

**Очікувані результати навчання** - Визначати, аналізувати та пояснювати психічну складову здоров'я, явища, пов'язані зі здоровим способом життя та культурою здоров'я, а також формувати інформаційно-роз'яснювальну роботу для покращення цієї складової серед різних цільових груп населення та пропонувати ефективні способи вирішення проблем способу життя.

### Загальні компетентності:

ЗК2. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК9. Здатність працювати в команді.

ЗК13. 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 технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

**Програмні результати навчання:**

РН17. Працювати в команді, забезпечуючи виконання завдань команди.

**Пререквізити:** фізичне виховання

**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.

### **3. СТРУКТУРА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

#### **ДЕННА ФОРМА НАВЧАННЯ**

##### **Теми та план лекційних занять**

<b>Назва теми лекційного заняття</b>	<b>План лекційного заняття</b>	<b>Кількість годин</b>
<b>Перший семестр</b>		
<b>Тема № 1.</b> Основи здорового способу життя	1. Основні поняття “валеологія”, “здоров'я людини”, “фактори здоров'я”, предмет, об'єкт та завдання предмету «Основи здорового способу життя». 2. Компоненти здоров'я. 3. Здоров'я як філософська категорія.	6
<b>Тема № 2.</b> Значення емоцій в здоровому способі життя	1. Поняття про емоції 2. Стрес, стадії стресу 3. Стрес і нервова система	4
<b>Другий семестр</b>		
<b>Тема № 3.</b> Фізична культура і здоров'я людини	1. Фізичні вправи як фактор підвищення розумової та фізичної працездатності	4

	людини. 2. Види фізичних вправ. 3. Загартування. Види і принципи загартування.	
<b>Тема № 4. Гігієна харчування</b>	1. Вимоги до раціонального харчування 2. Принципи раціонального харчування 3. 3. Режим харчування здорової людини	6

### Теми практичних занять

Назва теми практичного заняття	Кількість годин
<b>Перший семестр</b>	
<b>Тема № 1. Основи здорового способу життя</b>	4
<b>Тема № 2. Значення емоцій в здоровому способі життя</b>	6
<b>Другий семестр</b>	
<b>Тема № 3. Фізична культура і здоров'я людини</b>	6
<b>Тема № 4. Гігієна харчування</b>	4

### Теми для самостійної роботи

Назва теми самостійної роботи	Кількість годин
<b>Перший семестр</b>	
<b>Тема № 1. Основи здорового способу життя</b>	16
<b>Тема № 2. Значення емоцій в здоровому способі життя</b>	24
<b>Другий семестр</b>	
<b>Тема № 3. Фізична культура і здоров'я людини</b>	24
<b>Тема № 4. Гігієна харчування</b>	16

## ЗАОЧНА ФОРМА НАВЧАННЯ

### Теми та план лекційних занять

Назва теми лекційного заняття	План лекційного заняття	Кількість годин
<b>Перший семестр</b>		
<b>Тема № 1. Основи здорового способу життя</b>	1. Основні поняття “валеологія”, “здоров'я людини”, “фактори здоров'я”, предмет, об'єкт та завдання предмету «Основи здорового способу життя». 2. Компоненти здоров'я. 3. Здоров'я як філософська	2

	категорія.	
<b>Тема № 2.</b> Значення емоцій в здоровому способі життя	1. Поняття про емоції 2. Стрес, стадії стресу 3. Стрес і нервова система	2

### Теми практичних занять

Назва теми практичного заняття	Кількість годин
<b>Перший семестр</b>	
<b>Тема № 1.</b> Основи здорового способу життя	2
<b>Другий семестр</b>	
<b>Тема № 3.</b> Фізична культура і здоров'я людини	2
<b>Тема № 4.</b> Гігієна харчування	2

### Теми семінарських занять

Назва теми семінарського заняття	Кількість годин
<b>Перший семестр</b>	
<b>Тема № 2.</b> Значення емоцій в здоровому способі життя	2
<b>Другий семестр</b>	
<b>Тема № 3.</b> Фізична культура і здоров'я людини	2

### Теми для самостійної роботи

Назва теми самостійної роботи	Кількість годин
<b>Перший семестр</b>	
<b>Тема № 1.</b> Основи здорового способу життя	26
<b>Тема № 2.</b> Значення емоцій в здоровому способі життя	28
<b>Другий семестр</b>	
<b>Тема № 3.</b> Фізична культура і здоров'я людини	28
<b>Тема № 4.</b> Гігієна харчування	32

## 5. ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ТА ЗАВДАНЬ, ЩО ВІНОСЯТЬСЯ НА ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ

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.

## **6. КРИТЕРІЇ ТА ЗАСОБИ ОЦІНЮВАННЯ УСПІШНОСТІ НАВЧАННЯ**

ДЛЯ ДЕННОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ		
Поточний контроль (ПК)		Підсумковий контроль
Аудиторна робота	Самостійна робота/ Індивідуальна робота	Залік (З) / ЕКЗАМЕН (Е)
≤ 40	≤ 10	
≤ 50		≤ 50
<b>Підсумкова оцінка у випадку заліку (П) = ПК + З ≤ 100</b>		
<b>Підсумкова оцінка у випадку складання екзамену (П) = ПК + Е ≤ 100</b>		

ДЛЯ ЗАОЧНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ		
Поточний контроль (ПК)		Підсумковий контроль
Аудиторна робота	Самостійна робота/ Індивідуальна робота	Залік (З) / ЕКЗАМЕН (Е)
≤ 20	≤ 30	
≤ 50		≤ 50
<b>Підсумкова оцінка у випадку заліку (П) = ПК + З ≤ 100</b>		
<b>Підсумкова оцінка у випадку складання екзамену (П) = ПК + Е ≤ 100</b>		

**Критерії оцінювання аудиторної роботи здобувачів вищої освіти  
(денна та заочна форма навчання)**

БАЛИ	ПОЯСНЕННЯ
5	<p><b>Високий рівень</b> компетентностей: Теоретичні питання, винесені на розгляд, засвоєні у повному обсязі; на високому рівні сформовані необхідні практичні навички та вміння; <b>всі</b> навчальні завдання, передбачені планом заняття, <b>виконані</b> 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 <b>на глибокому знанні</b> теорії та методики основи здорового способу життя. Завдання практичного заняття (з оцінки самопочуття, визначення стресового стану, визначення норм рухової активності, САН, стн 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>

<b>4</b>	<b>Низький рівень</b> компетентностей; Теоретичні питання, винесені на розгляд, <b>засвоєні у повному обсязі; в основному сформовані</b> необхідні практичні навички та вміння; <b>всі</b> передбачені планом заняття навчальні завдання <b>виконані</b> в повному обсязі з <b>неістотними неточностями</b> . Під час заняття продемонстрована ініціативність. Відповіді на теоретичні питання, розв'язання практичних завдань, висловлення власної думки стосовно дискусійних питань <b>переважно ґрунтується на знанні</b> теоретичного матеріалу. Завдання практичного заняття виконані не у повному обсязі (80%).
<b>3</b>	<b>Достатній рівень</b> компетентностей Теоретичні питання, винесені на розгляд, <b>у цілому засвоєні</b> ; практичні навички та вміння мають <b>поверхневий характер</b> , потребують подальшого напрацювання та закріплення; навчальні завдання, передбачені планом заняття, <b>виконані, деякі</b> види завдань виконані з <b>помилками</b> . Завдання практичного заняття виконані не у повному обсязі (50%).
<b>2</b>	<b>Недостатній рівень</b> компетентностей: Теоретичні питання, винесені на розгляд, <b>засвоєні частково, прогалини</b> у знаннях <b>не носять істотного характеру</b> ; практичні навички та вміння <b>сформовані недостатньо</b> ; <b>більшість</b> навчальних завдань <b>виконано, деякі</b> з виконаних завдань <b>містять істотні помилки</b> , які потребують подальшого усунення. Наприклад, здобувач присутній на практичному занятті, але завдання заняття здобувач не виконує з поважної причини.
<b>1</b>	<b>Мінімальний рівень</b> компетентностей: Здобувач <b>не готовий до заняття, не знає</b> більшої частини програмного матеріалу, <b>не володіє</b> 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.
<b>0</b>	<b>Незадовільний рівень</b> компетентностей . <b>Відсутність на занятті</b>

Для навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя та культури здоров'я» засобами діагностики знань (успішності навчання) виступають: комплексні іспити, стандартизовані тести, реферати, розрахункові/розрахунково-графічні роботи, презентації результатів виконаних завдань та досліджень, студентські презентації та виступи на наукових заходах .

### Критерії оцінювання самостійної роботи (денна форма навчання)

<b>БАЛИ</b>	<b>ПОЯСНЕННЯ</b>
<b>10</b>	Реферат виконано в повній відповідності до вимог завдання, державних норм, робочої програми дисципліни; <ul style="list-style-type: none"> <li>• Самостійно, логічно побудував план роботи, розкрив у повному обсязі тему, продемонстрував розуміння зв'язку отриманих результатів з практичним</li> </ul>

	<p>застосуванням;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Використав сучасні комп'ютерні програми та графічні зображення для пояснення поданого матеріалу;</li> <li>• Виконав роботу грамотно, літературною українською мовою;</li> <li>• Оформив роботу у відповідності до вимог і подав її до захисту у визначений кафедрою термін;</li> <li>• Зміст графічних матеріалів відображає результати, які отримані в розрахунковій частині та оформлено згідно нормативних вимог (за потреби);</li> </ul> <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"> <li>• Доповідь і захист роботи обґрунтовані, виявлені комплексні знання зі охорони праці та безпеки життєдіяльності, впевнено і обґрунтовано відповів на запитання викладача або здобувачів</li> </ul>
8-9	<p>Реферат виконано в повній відповідності до вимог завдання, державних норм, робочої програми дисципліни;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Самостійно, логічно побудував план роботи, розкрив у повному обсязі тему, продемонстрував розуміння зв'язку отриманих результатів з практичним застосуванням;</li> <li>• Використав сучасні комп'ютерні програми та графічні зображення для пояснення поданого матеріалу;</li> <li>• Виконав роботу грамотно, літературною українською мовою;</li> <li>• Оформив роботу у відповідності до вимог і подав її до захисту у визначений кафедрою термін;</li> <li>• Зміст графічних матеріалів відображає результати, які отримані в розрахунковій частині та оформлено згідно нормативних вимог (за потреби);</li> <li>• 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</li> </ul>

<b>6-7</b>	<p>Реферат виконано в повній відповідності до вимог завдання, державних норм, робочої програми дисципліни;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Самостійно, логічно побудував план роботи, розкрив у повному обсязі тему, продемонстрував розуміння зв'язку отриманих результатів з практичним застосуванням;</li> <li>• Використав сучасні комп'ютерні програми та графічні зображення для пояснення поданого матеріалу, але допустив дві-три незначні помилки.</li> <li>• Виконав роботу грамотно, літературною українською мовою;</li> <li>• Оформив роботу у відповідності до вимог і подав її до захисту у визначений кафедрою термін;</li> <li>• Зміст графічних матеріалів відображає результати, які отримані в розрахунковій частині та оформлено згідно нормативних вимог (за потреби);</li> <li>• Продемонстрував розуміння зв'язку отриманих результатів з практичним застосуванням, однак відчуває труднощі щодо їх обґрунтування;</li> <li>• На захисті роботи продемонстрував добрі знання з висвітленої тематики, виявлені комплексні знання зі охорони праці та безпеки життєдіяльності, відповів на запитання з декількома неточностями.</li> </ul>
<b>4-5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Реферат виконано з незначними порушеннями вимог завдання, державних норм, робочої програми дисципліни або методичних вказівок до виконання реферату;</li> <li>• У тексті виявлені помилки; надлишок елементів описовості;</li> <li>• Добір інформаційних ресурсів та джерел не завжди актуальний та обґрунтований;</li> <li>• Є певні помилки в узагальненні отриманих результатів, розумінні міждисциплінарних зв'язків та способах прикладного застосування отриманих знань;</li> <li>• Робота подана до захисту у визначений кафедрою термін;</li> <li>• Здобувач неякісно підготував та виконав доповідь, невпевнено відповідає на основні питання за змістом реферату.</li> </ul>
<b>2-3</b>	<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"> <li>• В рефераті виявлені суттєві помилки, тема недостатньо розкрита;</li> <li>• Робота подана до захисту з порушенням терміну визначеного кафедрою;</li> <li>• У відповідях на запитання по темі реферату допущені грубі помилки;</li> <li>• Використана застаріла література або відсутні посилання на першоджерела</li> </ul> <p>Не систематизована доповідь захисту в цілому.</p>
<b>0-1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Робота не виконана або виконана не самостійно, здобувач не орієнтується в матеріалі дисципліни</li> <li>• Робота подана до захисту не своєчасно, із запізненням строків виконання;</li> </ul>

### Критерії оцінювання самостійної роботи (заочна форма навчання)

<b>БАЛЛІ</b>	<b>ПОЯСНЕННЯ</b>
<b>26-30</b>	<p>Реферат виконано в повній відповідності до вимог завдання, державних норм, робочої програми дисципліни;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Самостійно, логічно побудував план роботи, розкрив у повному обсязі тему,</li> </ul>

	<p>продемонстрував розуміння зв'язку отриманих результатів з практичним застосуванням;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Використав сучасні комп'ютерні програми та графічні зображення для пояснення поданого матеріалу;</li> <li>• Виконав роботу грамотно, літературною українською мовою;</li> <li>• Оформив роботу у відповідності до вимог і подав її до захисту у визначений кафедрою термін;</li> <li>• Зміст графічних матеріалів відображає результати, які отримані в розрахунковій частині та оформлено згідно нормативних вимог (за потреби);</li> </ul> <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"> <li>• Доповідь і захист роботи обґрунтовані, виявлені комплексні знання зі охорони праці та безпеки життєдіяльності, впевнено і обґрунтовано відповів на запитання викладача або здобувачів</li> </ul>
21-25	<p>Реферат виконано в повній відповідності до вимог завдання, державних норм, робочої програми дисципліни;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Самостійно, логічно побудував план роботи, розкрив у повному обсязі тему, продемонстрував розуміння зв'язку отриманих результатів з практичним застосуванням;</li> <li>• Використав сучасні комп'ютерні програми та графічні зображення для пояснення поданого матеріалу;</li> <li>• Виконав роботу грамотно, літературною українською мовою;</li> <li>• Оформив роботу у відповідності до вимог і подав її до захисту у визначений кафедрою термін;</li> <li>• Зміст графічних матеріалів відображає результати, які отримані в розрахунковій частині та оформлено згідно нормативних вимог (за потреби);</li> <li>• 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</li> </ul>

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

### Критерії оцінювання результатів здачі контрольних нормативів

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
<b>1. Витривалість</b>						
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
<b>2. Сила</b>						

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
<b>3. Швидкість</b>						
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
<b>4. Спритність</b>						
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
<b>5. Гнучкість</b>						
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	19	16	13	10	7
	ж	20	17	14	10	7
<b>6. Сила м'язів тулуба</b>						
Піднімання в сід за 1 хв, разів	ч	53	47	40	34	28
	ж	47	42	37	33	28
<b>7. Сила м'язів ніг</b>						
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	«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.
83-89		Добре	B	«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.
75-82			C	«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.
68-74		Задовільно	D	«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.
60-67			Е	«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.
35-59	не зараховано	Не задовільно	FX	«Умовно незадовільно» - теоретичний зміст курсу засвоєний частково; не сформовані необхідні практичні навички роботи; більшість навчальних завдань не 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).
1-34			F	«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.

**7. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ  
ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ  
ПЕРЕДБАЧЕНО НАВЧАЛЬНОЮ ДИСЦИПЛІНОЮ**  
Мультимедійні презентації, відеоматеріали.

**8. ІНФОРМАЦІЙНЕ ТА МЕТОДИЧНЕ  
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
(рекомендовані джерела інформації)**

**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:**

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 «ХП» денної форми навчання усіх спеціальностей з дисципліни «Фізичне виховання» / Укл.: Церетелі В.О., Ляшуга І.Ю., Грдзелідзе С.Р., Абрамова О.В. – Харків: НТУ «ХП», 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 данні (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=8Cj16aYrovg>

7. Вправи на прес з фітболом  
<https://www.youtube.com/watch?v=5X83AGpyRKo>

**Завідувач кафедри  
спеціальної фізичної підготовки  
майор поліції**



**Віктор БОГУСЛАВСЬКИЙ**