

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ**

09-02-02S

<b>СИЛАБУС</b>	<b>Фізичне виховання</b> (спортивне відділення з фітнесу)	
<b>SYLLABUS</b>	<b>Physical Education</b> (sports section in fitness)	
Шифр за ОП Code in Degree Programme	-	
Освітній рівень Level of Education	Бакалаврський (перший) Bachelor's (first)	
Галузь знань Field of Knowledge	-	<b>Усі галузі знань НУВГП</b> <b>All fields of knowledge</b>
Спеціальність Field of Study	-	<b>Усі спеціальності НУВГП</b> <b>All fields of study</b>
Освітня програма Degree Programme	<b>Усі освітні програми</b> <b>All degree programmes</b>	

РІВНЕ – 2023

Силабус навчальної дисципліни «Фізичне виховання (спортивне відділення з фітнесу)» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня всіх освітньо-професійних програм спеціальностей НУВГП. Рівне. НУВГП. 2023. 11 с.

Розробники силабусу:

Сініцина Олена Валеріївна, старший викладач кафедри фізичного виховання  
Петрук Людмила Анатоліївна, старший викладач кафедри фізичного виховання  
Підгурська Оксана Петрівна, старший викладач кафедри фізичного виховання  
Бірук Ірина Дмитрівна, асистентка кафедри фізичного виховання

Силабус схвалений на засіданні кафедри фізичного виховання

Протокол № 5 від «20» лютого 2023 року

Завідувач кафедри:

*e-підпис* Зубрицький Б. Д., доцент

Схвалено науково-методичною радою НУВГП


Протокол № 4 від «22» березня 2023 року

Вчений секретар НМР

*e-підпис*

Т. А. Костюкова

© НУВГП, 2023

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ	
Ступінь вищої освіти	<i>Бакалавр</i>
Освітня програма	<i>усі освітні програми</i>
Спеціальність	<i>усі спеціальності НУВГП</i>
Рік навчання, семестр	<i>1-4 (1-7 семестр)</i>
Кількість кредитів	<i>позакредитна дисципліна</i>
Лекції:	<i>не передбачені</i>
Практичні заняття:	<i>344 год</i>
Самостійна робота:	<i>76 год</i>
Курсова робота:	<i>не передбачена</i>
Форма навчання	<i>денна</i>
Форма підсумкового контролю	<i>не передбачена</i>
Мова викладання	<i>Українська</i>
ІНФОРМАЦІЯ ПРО РОЗРОБНИКІВ	
ПРОФАЙЛ ВИКЛАДАЧА	
	<b>Сініцина Олена Валеріївна</b> старший викладач кафедри фізичного виховання
Вікіситет	<a href="https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Сініцина_Олена_Валеріївна">https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Сініцина_Олена_Валеріївна</a>
ORCID	<a href="https://orcid.org/0000-0002-2196-2001">https://orcid.org/0000-0002-2196-2001</a>
Канали комунікації	<a href="mailto:o.v.sinitsyna@nuwm.edu.ua">o.v.sinitsyna@nuwm.edu.ua</a>
ПРОФАЙЛ ВИКЛАДАЧА	
	<b>Петрук Людмила Анатоліївна</b>



Вікіситет  
ORCID

Канали комунікації

### ПРОФАЙЛ ВИКЛАДАЧА

старший викладач кафедри фізичного виховання

[https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Петрук\\_Людмила\\_Анатоліївна](https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Петрук_Людмила_Анатоліївна)  
<https://orcid.org/0000-0002-3221-5028>  
[l.a.petruk@nuwm.edu.ua](mailto:l.a.petruk@nuwm.edu.ua)



Вікіситет  
ORCID

Канали комунікації

### ПРОФАЙЛ ВИКЛАДАЧА

**Підгурська Оксана Петрівна**  
старший викладач кафедри фізичного виховання

[https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Підгурська\\_Оксана\\_Петрівна](https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Підгурська_Оксана_Петрівна)  
<https://orcid.org/0000-0001-5806-2018>  
[o.p.pidhurska@nuwm.edu.ua](mailto:o.p.pidhurska@nuwm.edu.ua)



Вікіситет  
ORCID

Канали комунікації

**Бірук Ірина Дмитрівна**  
асистентка кафедри фізичного виховання

[https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Бірук\\_Ірина\\_Дмитрівна](https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Бірук_Ірина_Дмитрівна)  
<https://orcid.org/0000-0002-0651-8842>  
[i.d.biruk@nuwm.edu.ua](mailto:i.d.biruk@nuwm.edu.ua)

### Мета та завдання

Заняття фізичною культурою і спортом формують рухові знання, вміння та навички, зміцнюють здоров'я, виховують здоровий спосіб життя. Серед студентської молоді особливою популярністю користується фітнес. Загалом фітнес нове явище у фізкультурному житті студентів. У вузькому значенні фітнес – це оздоровча методика, яка спрямована на зміну форм тіла.

Головною метою фітнесу є забезпечення фізичного та психічного здоров'я. Завдання фітнесу – це зміцнення здоров'я, підвищення життєвого тону, зростання загальної та спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, формування та корекція вад статури, психопрофілактика, психокорекція, психорегуляція, набуття життєвої енергії, бадьорості, життєрадісного настрою, протидії та опору до стресів.

Для досягнення здобувачами вищої освіти мети фізичного виховання передбачається комплексне вирішення наступних завдань:

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;

- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом всього періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізичної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток та удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії.

#### Посилання щодо розміщення навчальної дисципліни на навчальній платформі Moodle

Не передбачено

#### Компетентності

1. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми.
2. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
3. Здатність планувати та управляти часом.
4. Навички міжособистісної взаємодії.
5. Здатність бути критичним і самокритичним.
6. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
7. Здатність працювати в команді.
8. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
9. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
10. Здатність до безперервного професійного розвитку.

#### Результати навчання

1. Знати систему практичних вмінь і навичок, що забезпечують збереження та зміцнення здоров'я, психологічної стійкості та якостей особистості.
2. Знати механізми адаптації організму до фізичних навантажень.
3. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.
4. Демонструвати дотримання гігієнічних вимог у процесі оздоровлення і тренування.
5. Вміти популяризувати здоровий спосіб життя у суспільстві та своєму оточенні.
6. Застосовувати набуті знання для розвитку власних рухових якостей в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
7. Вміти використовувати фізичні вправи для підвищення розумового й психофізичного потенціалу, розвитку та вдосконалення фізичних якостей і рухових здібностей людини, а також для профілактики професійних захворювань.

#### СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Лекцій – не передбачені	Практичних – 344 год	Самостійна робота – 76 год
-------------------------	----------------------	----------------------------

Назви тем змістових модулів	Кількість годин				
	Денна форма				
	л	п/л	с	сп	з
	2	3	4	5	6
<b>Модуль 1. І курс І семестр.</b>					
<b>Змістовий модуль 1.</b>					
<b>РН 1, 4.</b>					
<b>Тема 1.</b> Ознайомлення з технікою безпеки. Ознайомлення з методикам визначення стану здоров'я і фізичного розвитку, оцінка рівня фізичної підготовки.	-	4	-	-	-
<b>Тема 2.</b> Вправи з гального розвитку. Оздоровчі аспекти використання фітнес-програм.	-	6			-
<b>Тема 3.</b> Ознайомлення з методиками і пров дення комплексу вправ з фітнесу на місці.	-	6	-	-	-
<b>Тема 4.</b> Фітнес-програми аеробної спрямованості. Оздоровча танцювальна аеробіка.	-	6		-	
<b>Тема 5.</b> Ментальні фітнес-програми. Фітнес-йога. Пілатес. Стретчинг.		6	-	-	-
<b>Тема 6.</b> Ознайомлення з основами загальнооздоровчих тренувань. Вправи в русі, вправи без предметів та на спеціальних спорудах (гімнастична стінка, лава, тренажери). Танцювальна аеробіка.	-	6	-	-	-
<b>Тема 7.</b> Загальнооздоровчі та спеціальні вправи. Комплекси гігієнічної гімнастики.	-		-	-	-
<b>Тема 8.</b> Загально-розвиваючі вправи для формування правильної постави, розвитку м'язів та фізичних якостей. Фітнес-йога.	-	4	-	-	-
<b>Тема 9.</b> Ознайомлення з методиками проведення комплексу вправ з	-	6	-	-	-

фітнесу для м'язів верхнього плечового поясу та шиї.					
<b>Тема 10.</b> Розвиток фізичних якостей. Комплексні тренувальні фітнес-програми. Спеціальні вправи для реабілітації організму.	-	6	-	-	-
<b>Кількість годин</b>	-	54	-	-	-
<b>Модуль 2. I курс II семестр.</b>					
<b>Змістовий модуль 3.</b>					
<b>РН 1, 2, 7.</b>					
<b>Тема 1.</b> Інструктаж з техніки безпеки. Основні рухи (вправи на рівновагу, координацію). Загально-розвиваючі та спеціальні вправи з предметами обтяження (палицями, ганелями, наивними м'ячами, гумовими амортизаторами, ренажерам).	-	4	-	-	-
<b>Тема 2.</b> Фітнес-програми аеробної спрямованості. Комплекси танцювальної аеробіки.	-	4	-	-	-
<b>Тема 3.</b> Комплексні тренувальні фітнес-програми. Кардіотрування.	-	4	-	-	-
<b>Тема 4.</b> Вправи коригуючої гімнастики для відновлення рухових функцій організму та профілактики захворювань і корекції постави.	-	6	-	-	-
<b>Тема 5.</b> Розвиток фізичних якостей. Фітнес-йога. Пілатес. Стретчинг.	-	6	-	-	-
<b>Змістовий модуль 4.</b>					
<b>РН 1, 6.</b>					
<b>Тема 6.</b> Оздоровчо-гігієнічна гімнастика. Формування правильної постави, різносторонній розвиток опорно-рухового апарату.		4	-	-	-
<b>Тема 7.</b> Елементи коригуючої гімнастики, танцювальної аеробіки, оздоровчого шейпінгу. Дихальні вправи для релаксації.	-	4	-	-	-
<b>Тема 8.</b> Аеробні вправи. Комплекси танцювальної аеробіки.		4	-	-	-
<b>Тема 9.</b> Види функціонального тренінгу. Розвиток фізичних якостей, рухових навичок і умінь засобами ритмічної гімнастики.	-		-	-	-
<b>Тема 10.</b> Розвиток фізичних якостей. Фітнес-йога. Пілатес. Стретчинг.		6	-	-	-
<b>Змістовий модуль 5.</b>					
<b>РН 1, 4, 7.</b>					
<b>Тема 11.</b> Загальнооздоровчі та спеціальні вправи для профілактики та усунення порушень постави.	-	6	-	-	-
<b>Тема 12.</b> Фітнес-програми аеробної та силової спрямованості. Розвиток фізичних якостей, необхідних для підвищення функціональних можливостей організму.	-	6	-	-	-
<b>Тема 13.</b> Ментальні фітнес-програми. Фітнес-йога. Пілатес. Стретчинг.	-	6	-	-	-
<b>Тема 14.</b> Проведення комплексу вправ з фітнесу для м'язів верхнього плечового поясу та рук.	-	6	-	-	-
<b>Кількість годин</b>	-		-	-	-
<b>Модуль 3. II курс I семестр.</b>					
<b>Змістовий модуль 6.</b>					
<b>РН 1, 4.</b>					
<b>Тема 1.</b> Інструктаж з техніки безпеки.	-		-	-	-
<b>Тема 2.</b> Методика визначення стану здоров'я і фізичного розвитку, оцінка рівня фізичної підготовки.	-	6	-	-	-
<b>Тема 3.</b> Вправи загального розвитку. Оздоровчі аспекти використання фітнес-програм.	-	6	-	-	-
<b>Тема 4.</b> Фітнес-програми аеробної спрямованості. Оздоровча танцювальна аеробіка.	-	6	-	-	-
<b>Тема 5.</b> Ментальні фітнес-програми. Фітнес-йога. Пілатес. Стретчинг.	-	6	-	-	-
<b>Змістовий модуль 7.</b>					
<b>РН 1, 3, 6.</b>					
<b>Тема 6.</b> Загальнооздоровче тренування. Вправи в русі, вправи без предметів та на спеціальних спорудах (гімнастична стінка, лава, тренажери). Танцювальна аеробіка.	-	6	-	-	-
<b>Тема 7.</b> Загальнооздоровчі та спеціальні вправи. Комплекси гігієнічної гімнастики.	-	4	-	-	-
<b>Тема 8.</b> Загальнорозвиваючі вправи для формування правильної постави, розвитку м'язів та фізичних якостей. Фітнес-йога.	-	6	-	-	-
<b>Тема 9.</b> Методика проведення комплексу вправ з фітнесу для м'язів			-	-	-

верхнього плечового поясу та шиї.

**Тема 10.** Розвиток фізичних якостей. Комплексні тренувальні фітнес-програми.

**Кількість годин**

**Модуль 4. II курс I семестр.**

**Змістовий модуль 8.  
PH 1,2,7.**

**Тема 1.** Інструктаж з техніки безпеки.

**Тема 2.** Основні рухи (вправи на рівновагу, координацію). Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи з предметами обтяження (палицями, гантелями, набивними м'ячами, гумовими амортизаторами, тренажерами).

**Тема 3.** Фітнес-програми аеробної спрямованості. Комплекси танцювальної аеробіки.

**Тема 4.** Вправи коригуючої гімнастики для відновлення рухових функцій організму та профілактики захворювань і корекції постави.

**Тема 5.** Розвиток фізичних якостей. Фітнес-йога. Пілатес. Стретчинг.

**Змістовий модуль 9.  
PH 1,6.**

**Тема 6.** Оздоровчо-гігієнічна гімнастика. Формування правильної постави, різносторонній озвиток опорно-рухового апарату.

**Тема 7.** Елементи коригуючої гімнастики, танцювальної аеробіки, оздоровчого шейпінгу. Дихальні вправи для релаксації.

**Тема 8.** Аеробні вправи. Комплекси танцювальної аеробіки.

**Тема 9.** Види функціонального тренінгу. Розвиток фізичних якостей, рухових навичок і умінь засобами ритмічної гімнастики.

**Тема 10.** Розвиток фізичних якостей. Фітнес-йога. Пілатес. Стретчинг.

**Змістовий модуль 10.  
PH 1,2,5.**

**Тема 11.** Моделюючі та спеціальні вправ для профілактики та усунення порушень постави.

**Тема 12.** Базові фітнес-програми аеробної та силової спрямованості. Розвиток фізичних якостей, необхідних для підвищення функціональних можливостей організму.

**Тема 13.** Ментальні фітнес-програми. Фітнес-йога. Пілатес. Стретчинг.

**Тема 14.** Базові комплекси вправ з фітнесу для м'язів верхнього плечового поясу та рук.

**Кількість годин**

**Модуль 5. III курс I семестр.**

**Змістовий модуль 11.  
PH 3,5,7.**

**Тема 1.** Інструктаж з техніки безпеки.

**Тема 2.** Вдосконалення виконання фітнес-програм аеробної спрямованості. Комплекси танцювальної аеробіки.

**Тема 3.** Вдосконалення виконання комплексу вправ з фітнесу для м'язів верхнього плечового поясу та шиї.

Самостійні заняття

**Змістовий модуль 12.  
PH 2, 3, 4, 5.**

**Тема 4.** Вдосконалення виконання загально-розвиваючих вправ для формування правильної постави, розвитку м'язів та фізичних якостей. Фітнес-йога.

**Тема 5.** Вдосконалення виконання комплексних тренувальних фітнес-програм. Спеціальні вправи для реабілітації організму.

**Тема 6.** Вдосконалення виконання базових вправ для розвитку фізичних якостей.

Самостійні заняття

**Кількість годин**

**Модуль 6. III курс II семестр.**

**Змістовий модуль 13.  
PH 1,2,3,5.**

**Тема 1.** Інструктаж з техніки безпеки.

**Тема 2.** Вдосконалення виконання загально-розвиваючих та спеціальних

вправ з предметами обтяження (палицями, гантелями, набивними м'ячами, гумовими амортизаторами, тренажерами).					
<b>Тема 3.</b> Вдосконалення виконання вправ коригуючої гімнастики для відновлення рухових функцій організму та профілактики захворювань і корекції постави.	-	4	-	-	-
<b>Самостійні заняття</b>	-	-	-	10	-
<b>Змістовий модуль 14. РН 2,3,5,7.</b>					
<b>Тема 4.</b> Вдосконалення виконання аеробних вправ. Комплекси танцювальної аеробіки.	-	4	-	-	-
<b>Тема 5.</b> Вдосконалення виконання комплексу тренувальних фітнес-програм. Кардіотренування.	-	4	-	-	-
<b>Тема 6.</b> Вдосконалення виконання вправ фітнес-йога. Пілатес. Стретчинг.	-	4	-	-	-
<b>Самостійні заняття</b>	-	-	-	10	-
<b>Змістовий модуль 15. РН 1,4,5,6.</b>					
<b>Тема 7.</b> Вдосконалення виконання оздоровчо-гігієнічної гімнастики. Формування правильної постави, різносторонній розвиток опорно-рухового апарату.	-	4	-	-	-
<b>Тема 8.</b> Вдосконалення виконання загальнооздоровчих та спеціальних вправ. Комплекси гігієнічної гімнастики.	-	6	-	-	-
<b>Тема 9.</b> Моделюючи види функціонального тренінгу. Розвиток фізичних якостей, рухових навичок і умінь засобами ритмічної гімнастики.	-	6	-	-	-
<b>Самостійні заняття</b>	-	-	-	8	-
<b>Кількість годин</b>	-	<b>36</b>	-	<b>28</b>	-
<b>Модуль 7. IV курс I семестр. Змістовий модуль 16. РН 1,2,3,6,7.</b>					
<b>Тема 1.</b> Інструктаж з техніки безпеки.	-	2	-	-	-
<b>Тема 2.</b> Вдосконалення виконання базових та спеціальних вправ для профілактики та усунення порушень постави.	-	6	-	-	-
<b>Тема 3.</b> Вдосконалення виконання моделюючих вправ для розвитку фізичних якостей.	-	6	-	-	-
<b>Самостійні заняття</b>	-	-	-	12	-
<b>Змістовий модуль 17. РН 1,4,5,6,7.</b>					
<b>Тема 4.</b> Вдосконалення виконання комплексу вправ з фітнесу для м'язів верхнього плечового поясу та рук.	-	4	-	-	-
<b>Тема 5.</b> Вдосконалення виконання фітнес-програм аеробної та силової спрямованості. Розвиток фізичних якостей, необхідних для підвищення функціональних можливостей організму.	-	6	-	-	-
<b>Тема 6.</b> Вдосконалення виконання фітнес тренування з ходьби та бігу.	-	6	-	-	-
<b>Самостійні заняття</b>	-	-	-	12	-
<b>Кількість годин</b>	-	<b>28</b>	-	<b>24</b>	-
<b>Усього годин</b>	-	<b>344</b>	-	<b>76</b>	-

#### Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
		Денна форма
1.	Олімпійський рух в Україні. Участь спортсменів України в Олімпійських іграх.	6
2.	Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення.	6
3.	Оздоровче і прикладне значення обраних систем фізичних вправ.	6
4.	Гігієнічні основи обраних систем фізичних вправ.	6
5.	Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.	6
6.	Фізична культура, фізичне вдосконалення і здоровий спосіб життя в різні вікові періоди.	6
7.	Основи фізичного виховання в сім'ї.	6
8.	Міжнародний рух «Спорт для всіх». Організація оздоровчої діяльності в зарубіжних країнах. Зарубіжні фізкультурно-оздоровчі клуби.	6
9.	Вплив психічних і гігієнічних факторів на стан здоров'я людини. Сутність і основні складові психофізичного тренування.	6
10.	Розвиток основних фізичних якостей.	6
11.	Розвиток фізичних якостей шляхом виконання комплексів вправ ритмічної	8

	гімнастики.	
12.	Раціональне харчування. Оцінка енерговитрат людини.	8
	<b>Разом</b>	<b>76</b>

#### Форми та методи навчання

Заняття проводяться в активних і творчих формах – це практичні заняття, індивідуальні та групові консультації, а також самостійну роботу, що сприяє набуттю практичних навичок.

Для формувань умінь і навичок застосовуються такі методи навчання:

- вербальні/словесні (пояснення, розповідь, бесіда, інструктаж);
- наочні (спостереження, ілюстрація, демонстрація);
- практичні (метод регламентованої вправи, ігровий, змагальний);
- пояснювально-ілюстративний, який передбачає пред'явлення готової інформації викладачем та її засвоєння студентами;
- виконання різних завдань за зразком

#### Порядок оцінювання результатів навчання

Щоб досягнути позитивних результатів навчання, студентам потрібно систематично відвідувати практичні заняття. Для визначення рівня засвоєння студентами навчального матеріалу використовується поточний контроль, головна мета якого – оптимізувати процес фізичного виховання, домогтися його максимальної результативності. Завдання поточного контролю полягає у виявленні ступеню засвоєння студентами тем змістовних модулів.

Поточний контроль проводиться за такими критеріями:

- визначення рівня фізичної підготовленості, що перевіряється і оцінюється за результати виконання контрольних вправ;
- здача тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів.

Види випробувань	Стать	Кількість балів				
		5	4	3	2	1
1. Згинання і розгинання в упорі, лежачи на підлозі (разів)	чол.	41	35	29	23	17
	жін.	24	18	14	9	5
2. Вис на зігнутих руках (сек.)	чол.	54	44	36	31	26
	жін.	19	15	11	7	4
3. Піднімання в сід за 1 хв. (разів)	чол.	50	44	37	31	26
	жін.	45	40	35	31	26
4. Стрибок у довжину з місця	чол.	246	232	215	200	185
	жін.	203	190	178	165	155
5. Нахили тулуба вперед з положення сидячи	чол.	18	15	12	9	5
	жін.	18	15	12	9	5

За регулярне відвідування занять з фізичного виховання з дисципліни студенту нараховуються додаткові бали (не більше двох) до його рейтингу. Успішне досягнення результатів навчання дозволяє брати активну участь у спортивному житті університету (1 бал), виступати у складі збірних команд НУВГП на змаганнях різних рівнів (від 3 до 7 балів) тощо. Інші особисті спортивні досягнення, що оцінюються додатковими балами до рейтингу студента, наведені у «Правилах призначення і виплати стипендій студентам, асистентам-стажистам, аспірантам і докторантам НУВГП», додаток 3 «Порядок формування рейтингу успішності студентів для призначення академічних стипендій в НУВГП».

[https://nuwm.edu.ua/index.php?](https://nuwm.edu.ua/index.php?preview=1&option=com_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1307&id=3668&Itemid=100000000000)

[preview=1&option=com\\_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1307&id=3668&Itemid=100000000000](https://nuwm.edu.ua/index.php?preview=1&option=com_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1307&id=3668&Itemid=100000000000)

#### Рекомендована література

##### Основна література

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник у 2 т Київ : НУФСУ. Олімпійська література. 2018.
2. Круцевич Т. Ю. та ін. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : 3-тє вид., без змін. 2018. 383 с.
3. Круцевич Т. Ю. та ін. Методика фізичного виховання різних груп населення : 3-тє вид., без змін. 2018. 447 с.
4. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес: Видання 2-е з контрольними питаннями і доповнення : Львів, «Фест-Прінт». 2020.139 с.
5. Меньших О. Е., Костогриз-Куликова Н. В, Петренко Ю. О. Новітні фітнес-технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького. 2014. 84 с.
6. Додаток до листа Міністерства освіти і науки України від 25.09.2015 № 1/9-454. Рекомендація щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

##### Допоміжна література

1. Онопрієнко О. М. Організація і зміст навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів у ВНЗ: навч.-метод. посібник. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького. 2016. 64 с.
2. Міхеєнко О. І. Загальна теорія здоров'я: навчальний посібник : Суми : Університетська книга. 2017. 156 с.



3. Сініцина О. В., Петрук Л. А. Методичні рекомендації для проведення практичних занять із навчальної дисципліни фізичне виховання усіх напрямків підготовки НУВГП денної форми навчання. Розвиток рухових здібностей студентів : Рівне : НУВГП 2012. 28 с.
4. Шолопак Л. Ф., Шолопак П. В., Сініцина О. В. Методичні вказівки до практичних занять та самостійного вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» розділ «Методика розвитку гнучкості» для студентів спортивних секцій та груп спортивного вдосконалення з легкої атлетики: Рівне : НУВГП. 2017. 22 с.

#### Інформаційні ресурси в Інтернет

1. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах [Електронний ресурс]. Режим доступу: [https://pidruchniki.com/70185/pedagogika/fizichne\\_vihovannya\\_studentiv](https://pidruchniki.com/70185/pedagogika/fizichne_vihovannya_studentiv)
2. Молодь за здоровий спосіб життя [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.umj.com.ua/article/17095/stan-zdorov-ya-molodi-ye-zagrozlivim-dlya-nacionalnoi-bezpeki-ukraini>
3. Здоров'я нації [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://komzdrav.rada.gov.ua/>
4. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://ep3.nuwm.edu.ua/2275/1/09-02-06.pdf>

#### ПОЛІТИКА ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ

##### Перелік соціальних, «м'яких» навичок (soft skills)

Взаємодія з людьми, вміння відчувати настрій співрозмовника, вміння працювати в команді, здатність до навчання, здатність логічно обґрунтовувати позицію, знаходити вихід з складних ситуацій, комунікаційні якості, навички ведення перемовин, навички усного спілкування, працелюбність, саморозвиток, творчі здібності (креативність).

##### Правила академічної доброчесності»

Всі студенти, співробітники та викладачі НУВГП мають бути чесними у своїх стосунках, що застосовується і поширюється на поведінку та дії, пов'язані з навчальною роботою.

Студенти мають відвідувати заняття та виконувати поставлені перед ними завдання.

Студенти, які порушують «Кодекс честі університету» та не дотримуються норми доброчесності втрачають право на отримання додаткових балів до рейтингу студента за спортивну діяльність, що визначається «Правилами призначення і виплати стипендій студентам, асистентам-стажистам, аспірантам і докторантам НУВГП»

[https://nuwm.edu.ua/index.php?](https://nuwm.edu.ua/index.php?preview=1&option=com_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1307&id=3668&Itemid=100000000000)

[preview=1&option=com\\_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1307&id=3668&Itemid=100000000000](https://nuwm.edu.ua/index.php?preview=1&option=com_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1307&id=3668&Itemid=100000000000)

В цілому студенти та викладачі мають дотримуватись:

- Кодекс честі студентів

- Кодекс честі наукових, науково-педагогічних і педагогічних працівників НУВГП.

##### Вимоги до відвідування

Студент зобов'язаний відвідувати всі заняття у спортивній формі та дотримуватись правил техніки безпеки під час занять. Пропущені заняття можна відпрацювати з іншою групою. Досягнення позитивних результатів у фізичному вихованні забезпечується систематичним відвідуванням занять, студенти, що пропускають заняття втрачають право на отримання додаткових балів до рейтингу студента за спортивну діяльність та можливість призначення стипендії, що визначається «Правилами призначення і виплати стипендій студентам, асистентам-стажистам, аспірантам і докторантам НУВГП»

[https://nuwm.edu.ua/index.php?](https://nuwm.edu.ua/index.php?preview=1&option=com_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1307&id=3668&Itemid=100000000000)

[preview=1&option=com\\_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1307&id=3668&Itemid=100000000000](https://nuwm.edu.ua/index.php?preview=1&option=com_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1307&id=3668&Itemid=100000000000)

Викладач

Сініцина О.В.

Автор  
Старший викладач

Олена СІНІЦИНА

Затверджено

{{JS:'[oSigner.sFIO\_Referent]' ? "[OSIGNER.SFIO\_REFERENT]":'[oSigner.sNameFamilyUppcase]'}}



документ підписаний КЕП  
Номер документа СИЛ №304 від [sDateTime\_SignWriteAgree\_Last]  
Підписувач Сорока Валерій Степанович  
Підписувач (дані КЕП): [oSignECP.sSigner\_Sert]  
Сертифікат 58E2D9E7F900307B04000000807E2D0054327D00

