ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ
Декан факультету здоров'я, психології,
фізичної культури та спорту
_____ Євген ПАВЛЮК
_____ 2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Фізичне виховання та основи здоров'я
Назва дисципліни

Галузь знань	D бізнес, адміністрування та право
Спеціальність	D8 Право
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Освітньо-професійна програма	Право
Обсяг дисципліни, кредитів ЄКТС	4
Шифр дисципліни	ОЗП.04
Мова навчання	Українська
Статус дисципліни	Обов'язкова (загальної підготовки)
Факультет	Здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра	Теорії і методики фізичного виховання і спорту

Форма здобуття освіти	Курс	Семестр	Загальний обсяг		Кількість годин						Курсовий проєкт*	Курсова робота	Форма семестрового контролю	
					Аудиторні заняття					Самостійна робота, у т.ч. ІРС				
			Кредити ЄКТС	Години	Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття	Семінарські заняття				Залік	Іспит
Д	1	1	2	60	18	-	-	18	-	42			-	
Д	1	2	2	60	34	-	-	34	-	26			+	
Разом ДФ			4	120	52			52		68				

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми «Право» за спеціальністю D8 Право
Робоча програма складена _____ д.філософ., доцент Віта ХІМІЧ
Підпис Вчений ступінь, звання, ім'я, ПРИЗВИЩЕ

Схвалена на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту
Протокол від 29 серпня 2025 № 1. Зав. кафедри _____ Олександр СОЛТИК
Підпис Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Робоча програма розглянута та схвалена вченою радою факультету здоров□я, психології, фізичної культури та спорту
Голова вченої ради факультету _____ Євген ПАВЛЮК
Підпис Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Протокол від 29 серпня 2025 № 1А.

Хмельницький 2025

2. ЛИСТ ПОГОДЖЕННЯ

Посада	Назва кафедри / факультету	Підпис	Ім'я, ПРІЗВИЩЕ
Гарант освітньо-професійної програми	Кафедра права		Ольга ОХМАН
Завідувач кафедри	Кафедра права		Микола ВАВРИНЧУ
Декан	Факультет міжнародних відносин і права		Юрій МУДРИК

3. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Навчальна дисципліна «Фізичне виховання та основи здоров'я» є обов'язковою освітньою компонентою, що належить до циклу загальної підготовки та відграє ключову роль у формуванні компетентностей майбутніх фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за освітньо-професійною програмою «Право». Курс спрямований на формування практичних умінь і навичок, необхідних для збереження й зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей і підвищення рівня рухової активності здобувачів вищої освіти. Зміст дисципліни спрямований на вивчення впливу різних чинників на стан здоров'я студентської молоді, розкриття фізіологічних основ фізичного здоров'я, а також механізмів його збереження та саморегуляції.

Пререквізити – вихідна.

Постреквізити – ОЗП 07.1 Базова загальновійськова підготовка (теоретична підготовка); ОЗП 07.2 Основи патріотичної, психологічної підготовки та першої домедичної допомоги.

Програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання та основи здоров'я» спрямована на забезпечення формування:

компетентностей: ІК Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі у галузі правничої діяльності; 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 і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя; ЗК15. Прагнення до збереження навколишнього середовища.

програмних результатів навчання: ПРН 17. Працювати в команді, забезпечуючи виконання завдань команди.

Мета викладання дисципліни – сформувати у здобувачів вищої освіти уміння та навички зі збереження і зміцнення здоров'я, підвищення розумової та фізичної працездатності, профілактики захворювань шляхом застосування фізичних вправ та видів рухової активності, методів самоконтролю й дотримання гігієнічних вимог.

Предметом дисципліни є фізичні вправи, види рухової активності та комплекс практичних заходів, спрямованих на збереження й зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, підвищення працездатності та профілактику захворювань, а також їх вплив на функціональний стан організму.

Завдання дисципліни полягають у формуванні розуміння значення фізичної культури в розвитку особистості та підтриманні здорового способу життя; розвитку мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичного вдосконалення та особистої фізичної активності; вихованні потреби в регулярних заняттях фізичними вправами, руховою активністю й використанні фізкультурно-оздоровчих засобів у повсякденній діяльності; опануванні методів самоконтролю за станом здоров'я, рівнем фізичної підготовленості й працездатності; оволодінні формами та засобами раціональної фізкультурної діяльності, набутті практичних умінь і навичок із збереження та зміцнення здоров'я; розвитку й удосконаленні фізичних якостей і функціональних можливостей організму; формуванні досвіду раціонального використання фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності для досягнення особистих цілей і гармонійного розвитку.

Результати навчання. Здобувач вищої освіти, який успішно завершив вивчення дисципліни, повинен *ідентифікувати* основні складові здорового способу життя, принципи безпеки життєдіяльності та організації безпечного освітнього середовища; *пояснювати та інтерпретувати* значення фізичної активності, гігієнічних норм і профілактичних заходів для підтримання та зміцнення здоров'я; *застосовувати* набуті знання й уміння для підтримання власного здоров'я та рухової активності; *аналізувати* ризики для здоров'я та безпеки, визначати причини їх виникнення і шляхи мінімалізації; *оцінювати* ефективність особистої фізичної активності, профілактичних і оздоровчих заходів, формулювати висновки для їх удосконалення; *розробляти й удосконалювати* індивідуальні та колективні програми

зміцнення здоров’я засобами рухової активності, спрямовані на формування безпечного та здорового способу життя, володіти практичними навичками виконання основних рухових дій та фізичних вправ із дотриманням техніки безпеки та принципів раціонального навантаження; здійснювати самоконтроль фізичного стану та функціональних показників організму (частота серцевих скорочень, рівень втоми, самопочуття), використовувати результати для регуляції фізичних навантажень; планувати, організовувати та реалізовувати самостійні заняття фізичними вправами з урахуванням індивідуальних особливостей, рівня фізичної підготовленості та стану здоров’я; формувати стійкі навички регулярної рухової активності, активного відпочинку та профілактики гіподинамії; застосовувати прийоми відновлення працездатності (дихальні вправи, релаксаційні техніки, елементи розтягування) у навчальній і повсякденній діяльності; дотримуватися норм безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності та надавати елементарну долікарську допомогу у разі незначних травм.

Розподіл здобувачів вищої освіти на навчальні відділення здійснюється з урахуванням стану їхнього здоров’я та рівня фізичної підготовленості. Передбачено такі відділення: основне (загальна фізична підготовка), спеціальне медичне та відділення адаптивного фізичного виховання (для студентів з інвалідністю та повним медичним звільненням від практичних занять). Визначення рівня фізичної підготовленості проводиться у відповідності з вимогами і нормами державного тестування.

4. СТРУКТУРА ЗАЛІКОВИХ КРЕДИТІВ ДИСЦИПЛІНИ

Назва розділу (теми)	Кількість годин, відведених на:	
	Денну форму	
	Практичні заняття	Самос-на робота
1 семестр		
Тема 1. Поняття про фізичне виховання та основи здоров’я. Основи безпеки, планування навантажень та тестування рівня розвитку основних фізичних якостей і загальної фізичної підготовленості.	2	4
Тема 2. Практичне опанування методів самоконтролю за функціональним станом організму. Гігієнічні основи фізичного виховання та чинники, що впливають на стан і збереження здоров’я студентів.	2	6
Тема 3. Розвиток швидкісних якостей у бігу на короткі дистанції.	2	4
Тема 4. Розвиток швидкісно-силових якостей студентів та вдосконалення вибухової сили.	2	4
Тема 5. Інтегроване вдосконалення швидкісних і швидкісно-силових показників.	2	6
Тема 6. Розвиток загальної витривалості засобами циклічних вправ та рівномірних навантажень.	2	6
Тема 7. Комплексний розвиток гнучкості та профілактика порушень постави засобами стретчингу, пілатесу, вправ на розслаблення, дихання та контроль тіла.	2	6
Тема 8. Розвиток та удосконалення м’язової сили і силової витривалості засобами силового фітнесу та вправ із обтяженнями.	4	6
Разом за 1 семсетр:	**18**	**42**
2 семестр		
Тема 9. Удосконалення статичної (ізометричної) сили засобами фізичного виховання.	2	2
Тема 10. Розвиток динамічної сили засобами фізичних вправ.	2	2

Тема 11. Удосконалення спритності засобами рухливих ігор та естафет.	4	4
Тема 12. Розвиток спеціальної координації засобами спортивних ігор (баскетбол, волейбол).	4	4
Тема 13. Удосконалення спритності та швидкісної координації засобами елементів футболу/футзалу.	4	4
Тема 14. Удосконалення навичок у спортивних іграх та командна взаємодія під час гри. Розвиток точності та узгодженості рухів під час ігрових дій.	4	4
Тема 15. Розвиток швидкості реакції та координації засобами єдиноборств.	4	2
Тема 16. Комплексне удосконалення фізичних якостей засобами високоінтенсивних фітнес-технологій (колове тренування, Tabata, функціональний тренінг)	4	2
Тема 17. Оцінка та корекція рухового режиму. Практика складання індивідуальних комплексів оздоровчої рухової активності.	6	2
Разом за 2 семестр:	**34**	**26**
Разом:	**52**	**68**

5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

5.1. Зміст практичних занять

Таблиця – Перелік практичних занять для студентів *денної* форми здобуття освіти

№ заняття	Теми практичних занять	Кількість годин
1 семестр		
1	Поняття про фізичне виховання та основи здоров’я. Основи безпеки, планування навантажень та тестування рівня розвитку основних фізичних якостей і загальної фізичної підготовленості. Література: [2] с.12-14; [3] с. 8-11; [4] с. 19-23; [5] с. 6-8.	2
2	Практичне опанування методів самоконтролю за функціональним станом організму. Гігієнічні основи фізичного виховання та чинники, що впливають на стан і збереження здоров’я студентів. Вхідний контроль рівня фізичних якостей. Література: [2] с. 12-14; [3] с. 9-10; [10]; [16].	2
3	Розвиток швидкісних якостей у бігу на короткі дистанції Література: [6], с.53-64; [7], с. 12-16.	2
4	Розвиток швидкісно-силових якостей студентів. Формування та вдосконалення вибухової сили Література: [6] с. 68-96; [7], с. 16-18.	2
5	Інтегроване вдосконалення швидкісних і швидкісно-силових показників Література: [6] с. 68-96; [7], с. 12-18.	2
6	Розвиток загальної витривалості засобами циклічних вправ та рівномірних навантажень. Література: [6] с. 110-116; [7], с. 19-21 Поточний контроль №1 – визначення рівня розвитку фізичних якостей (біг 60 м (ч, ж); човниковий біг 4х9м (ч, ж))	2

7	Комплексний розвиток гнучкості та профілактика порушень постави засобами стретчингу, пілатесу, вправ на розслаблення, дихання та контроль тіла. Література: [3] с. 16-18; [5] с. 35-37	2
8	Розвиток м'язової сили: освоєння та застосування принципів силових вправ з обтяженнями. Література: [1]; [3] с.32-34	2
9	Удосконалення силової витривалості: методи силового фітнесу та колового тренування Література: [1]; [3] с.33-34	2
	Разом за 1 семестр:	**18**
	2 семестр	
10	Удосконалення статичної (ізометричної) сили засобами фізичного виховання. Література: [1]; [3] с.32-34.	2
11	Розвиток динамічної сили засобами фізичних вправ. Література: [1]; [3] с.32-34.	2
12	Удосконалення загальної спритності та швидкості реакції в умовах рухливих ігор. Література: [3] с. 26-28; [4] с. 65-66; [8] с. 32-34	2
13	Розвиток швидкісної координації та злагодженості дій в естафетних змаганнях. Література: [3] с. 26-28; [4] с. 65-66; [8] с. 32-34 Оцінювання результатів виконання індивідуального домашнього завдання №1	2
14	Розвиток спеціальної координації: опанування та застосування основних технічних елементів баскетболу (дриблінг, передачі, кидки). Література: [2] с.71-111, [8], с.59-76; [11].	2
15	Розвиток спеціальної координації: опанування та застосування основних технічних елементів волейболу (передачі, прийоми, подачі). Література: : [2] с.133-160.	2
16	Удосконалення індивідуальної спритності та координації: виконання прийомів ведення м'яча (дриблінгу) та фінтів у футболі/футзалі Література: [2] с.321-324, [9].	2
17	Розвиток ігрової спритності та швидкості реакції: освоєння та застосування елементів передачі футбольного м'яча та ударів по воротах. Література: [2] с.321-324, [9].	2
18	Удосконалення ігрових навичок у спортивних іграх. Література: [2] с.71-111, 133-160, 321-324, [8], с.59-76; [9]; [11]. Поточний контроль №2 – визначення рівня розвитку фізичних якостей (стрибок у довжину з місця (ч, ж); нахили тулуба вперед з положення сидячи (ч, ж))	2

19	Формування та удосконалення командної взаємодії, комунікація в ігровій діяльності. Література: [2] с.71-111, 133-160, 321-324, [8], с.59-76; [9]; [11].	2
20	Розвиток швидкості реакції та маневреності: опанування елементів боксу (базові стійки, пересування, захисні комбінації). Література: [17]; [18]	2
21	Удосконалення загальної та просторової координації: опанування елементів боротьби (захвати, кидки, падіння). Література: [15]; [18]	2
22	Комплексний розвиток фізичних якостей засобами функціонального тренінгу та коловим методом. Література: [1] с. 18-26; [13]	2
23	Удосконалення швидкісної та силової витривалості за принципами високоінтенсивних інтервальних занять (Tabata, HIIT-тренінг). Література: [1] с.30-32; [13] Поточний контроль №3 – визначення рівня розвитку фізичних якостей (піднімання в сід за 1 хв (ч, ж); згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (ч, ж) *або* підтягування (ч)).	2
24	Оцінка та аналіз індивідуального рухового режиму та фізичного стану Література: [3] с. 38-40; [10]; [16] Оцінювання результатів виконання індивідуального домашнього завдання №2	2
25	Практика складання та реалізації індивідуальних комплексів оздоровчої рухової активності відповідно до потреб та цілей. Література: [3] с.23-27; [6] с.51-60.	2
26	Підведення підсумків: оцінювання результатів поточного контролю та оцінювання виконання індивідуального домашнього завдання	2
Разом за 2 семестр:		**34**
Разом		**52**

5.2. Зміст самостійної роботи (у т.ч. індивідуальної) роботи здобувача вищої освіти

Самостійна робота здобувачів вищої освіти передбачає опрацювання навчального матеріалу з рекомендованих джерел інформації, підготовку до практичних занять, виконання індивідуальних завдань, проходження тестування рівня фізичної підготовленості

Таблиця – Зміст самостійної роботи студентів *денної* форми здобуття освіти

№ тижня	Вид самостійної роботи	Кількість годин
1	Підготовка до практичного заняття №1 Підготовка до вхідного тестового контролю рівня фізичної підготовленості	2
2	Підготовка до практичного заняття №2 Підготовка до вхідного тестового контролю рівня фізичної підготовленості	4
2	Підготовка до практичного заняття №3	4
3	Підготовка до практичного заняття №4	4
4	Підготовка до практичного заняття №5	4
4	Підготовка до практичного заняття №6	4

	Підготовка до поточного контролю №1 (визначення рівня розвитку фізичних якостей: біг 60 м (ч, ж); човниковий біг 4х9м, (ч, ж))	
5	Підготовка до практичного заняття №7	6
6	Підготовка до практичного заняття №8	4
6	Підготовка до практичного заняття №9	4
7	Підготовка до практичного заняття №10	4
8	Підготовка до практичного заняття №11	4
8	Підготовка до практичного заняття №12	4
9	Підготовка до практичного заняття №13 Підготовка до складання індивідуального домашнього завдання №1	4
10	Підготовка до практичного заняття №14	6
10	Підготовка до практичного заняття №15	4
11	Підготовка до практичного заняття №16	4
12	Підготовка до практичного заняття №17	4
12	Підготовка до практичного заняття №18 Підготовка до поточного контролю №2 (визначення рівня розвитку фізичних якостей: стрибок у довжину з місця (ч, ж); нахили тулуба вперед з положення сидячи (ч,ж))	2
13	Підготовка до практичного заняття №19	4
14	Підготовка до практичного заняття №20	4
14	Підготовка до практичного заняття №21	4
15	Підготовка до практичного заняття №22	4
16	Підготовка до практичного заняття №23 Підготовка до поточного контролю №3 (визначення рівня розвитку фізичних якостей: згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (ч, ж) або підтягування, разів (ч); піднімання в сід за 1 хв, разів (ч, ж)).	4
16	Підготовка до практичного заняття №24 Підготовка до складання індивідуального домашнього завдання №2	4
17	Підготовка до практичного заняття №25	4
	Разом:	**68**

5.3. Тематики індивідуального завдання для самостійної роботи студентів

Індивідуальне домашнє завдання №1.

Мета завдання: формування практичних умінь і навичок планування, складання та демонстрації ефективних комплексів фізичних вправ з урахуванням індивідуальних особливостей здобувачів освіти, умов проведення занять та визначених оздоровчих завдань.

Індивідуальне домашнє завдання №1 передбачає виконання здобувачем вищої освіти одного індивідуального завдання (на вибір) у письмовій формі з подальшою практичною демонстрацією. Відповідно до власних уподобань здобувачі вищої освіти можуть обрати одне із запропонованих завдань:

1. Розробка комплексу ранкової гімнастики для студентів (чоловіків/жінок) з урахуванням рівня їхньої фізичної підготовленості.
2. Складання комплексу загальнорозвивальних вправ (ЗРВ) без предметів для самостійних занять у домашніх умовах.
3. Розробка комплексу вправ на місці та в русі для розвитку координаційних здібностей.
4. Розробка комплексу вправ для розвитку гнучкості та мобільності суглобів.
5. Розробка комплексу вправ для зміцнення м’язів спини та м’язів черевного пресу з профілактично-оздоровчою метою.
6. Розробка комплексу вправ для розвитку сили та витривалості м’язів нижніх кінцівок.
7. Розробка комплексу вправ для зміцнення м’язів плечового поясу та верхніх кінцівок (з власною вагою або мінімальним обтяженням).

8. Розробка комплексу вправ для зняття втоми та гіподинамії під час навчального дня («офісна гімнастика»).
9. Розробка профілактичного комплексу вправ для запобігання порушенням постави.
10. Розробка профілактичного комплексу вправ для осіб із плоскостопістю.

Індивідуальне домашнє завдання №2.

Мета завдання полягає у формуванні практичних умінь і навичок добору, планування та демонстрації рухових вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей засобами прикладних рухових дій, елементів спортивних ігор та сучасних фітнес-технологій.

Індивідуальне домашнє завдання №2 передбачає виконання здобувачем вищої освіти одного завдання (на вибір) у письмовій формі з подальшою практичною демонстрацією. Студент обирає одне із поданих нижче завдань відповідно до власних інтересів, рівня підготовленості:

1. Розробка розминки перед грою у баскетбол з елементами координаційних вправ.
2. Розробка комплексу спеціально-підготовчих вправ для розвитку фізичних якостей волейболіста.
3. Розробка комплексу вправ для вдосконалення техніки володіння м'ячем у футболі/футзалі.
4. Розробка міні-програми стріт-фітнесу або воркауту для початківців.
5. Розробка комплексу вправ на розвиток швидкості реакції з використанням парних та групових завдань.
6. Розробка комплексу вправ для розвитку спритності із застосуванням естафетних завдань.
7. Розробка комплексу вправ для розвитку гнучкості в динамічному режимі.
8. Розробка комплексу вправ для розвитку загальної витривалості з використанням циклічних вправ (ходьба, біг, стрибкові вправи)
9. Розробка комплексу вправ для заминки з метою поступового зниження інтенсивності та нормалізації дихання.
10. Розробка комплексу відновлювальних вправ після фізичного навантаження (вправи на релаксацію)

6. Технології та методи навчання

Процес навчання з дисципліни ґрунтується на поєднанні традиційних та сучасних технологій фізичного виховання. Основною формою роботи є практичні заняття, спрямовані на розвиток фізичних якостей, формування рухових умінь і навичок, удосконалення техніки виконання фізичних вправ, а також засвоєння основ здорового способу життя. В освітньому процесі застосовуються: методи навчання за джерелом передачі і сприймання інформації (словесні (пояснення, інструктаж, консультування), наочні (демонстрація фізичних вправ, спостереження), практичні (виконання рухових дій, розв'язування індивідуальних задач рухової активності); за логікою передачі і сприймання навчальної інформації; за рівнем самостійності пізнавальної діяльності (частково пошукові, спрямовані на розвиток самостійності здобувачів вищої освіти, розвитку творчого підходу до організації рухової активності); методи стимулювання і мотивації учіння (ігрові, змагальні методи, самоконтроль), інтерактивні (розбір конкретних ситуацій); інформаційно-комунікаційні та технології дистанційного навчання (сервіс для проведення онлайн конференцій Zoom, Модульне середовище для навчання тощо).

7. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Поточний контроль здійснюється під час практичних занять, а також у дні проведення контрольних заходів, встановлених Робочою програмою і графіком освітнього процесу. При цьому використовуються такі методи поточного контролю:

- тестування рівня фізичної підготовленості №1, 2, 3;
- оцінювання результатів виконання індивідуальних домашніх завдань №1, 2.

До виконання тестів і нормативів оцінки рівня фізичної підготовленості допускаються особи, які за станом здоров'я зараховані до основного відділення та ознайомлені з технікою і правилами безпеки під час їх виконання.

При виведенні підсумкової залікової оцінки враховуються всі результати поточного контролю. Здобувач вищої освіти, який набрав позитивний середньозважений бал (60 відсотків і більше від максимального балу) з усіх видів поточного контролю, отримує залік на останньому (заліковому) занятті. Здобувач вищої освіти, який набрав з усіх видів навчальної роботи суму балів, нижчу за 60 відсотків від максимального балу, вважається таким, що має академічну заборгованість. Ліквідація академічної заборгованості із семестрового контролю здійснюється за графіком, встановленим деканатом відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ».

Здобувачі вищої освіти мають можливість отримати знання та набути практичних умінь з окремих тем дисципліни шляхом неформальної освіти і звернутися із заявою про перезарахування результатів неформальної освіти згідно з «Положенням про порядок визнання та перезарахування результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ».

8. ПОЛІТИКА ДИСЦИПЛІНИ

Політика навчальної дисципліни загалом визначається системою вимог до здобувача вищої освіти, що передбачені чинними положеннями Університету про організацію і навчально-методичне забезпечення освітнього процесу. Навчальна дисципліна має практичну спрямованість, тому успішне її опанування і формування фахових компетентностей і програмних результатів навчання передбачає своєчасну підготовку до практичних занять, активну участь у практичних видах діяльності, виконання індивідуальних завдань та дотримання встановлених правил безпеки тощо.

Здобувачі вищої освіти зобов'язані дотримуватися термінів виконання усіх видів робіт у встановлені терміни, передбачених робочою програмою навчальної дисципліни. Пропущене практичне заняття здобувач зобов'язаний відпрацювати у встановлений викладачем термін, але не пізніше, ніж за два тижні до кінця теоретичних занять у семестрі.

Здобувач вищої освіти, виконуючи самостійну роботу з дисципліни, має дотримуватися політики доброчесності (заборонені списування, плагіат (у т.ч. із використанням мобільних девайсів)). У разі порушення політики академічної доброчесності в будь-яких видах навчальної роботи здобувач вищої освіти отримує незадовільну оцінку і має повторно виконати завдання з відповідної теми (виду роботи), що передбачені робочою програмою. Будь-які форми порушення академічної доброчесності під час вивчення навчальної дисципліни не допускаються та не толеруються.

У межах вивчення навчальної дисципліни здобувачам вищої освіти передбачено визнання і зарахування результатів навчання, набутих шляхом неформальної освіти, які сприяють формування компетентностей і поглибленню результатів навчання, визначених робочою програмою дисципліни, або забезпечують вивчення відповідної теми та/або виду робіт з програми навчальної дисципліни (детальніше у Положенні про порядок визнання та зарахування результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ).

Розподіл здобувачів вищої освіти на навчальні відділення здійснюється з урахуванням стану їхнього здоров'я та рівня фізичної підготовленості. Навчальні заняття зі студентами, що зараховані до основного та спеціального медичного відділення проводяться за розкладом занять відповідного факультету. Заняття зі студентами відділення адаптивного фізичного виховання проводяться в індивідуальному порядку за попереднім узгодженням і погодженням між здобувачем вищої освіти та викладачем, закріпленим за відповідним відділенням.

У разі виникнення непередбачуваних обставин медичного характеру (оперативне втручання, травма, загострення хронічної хвороби тощо), здобувач вищої освіти повинен надати чинну медичну довідку із зазначенням діагнозу та рекомендацією щодо звільнення від фізичних навантажень на визначений період. Якщо тривалість відновлення не дозволяє брати участь у практичних заняттях, студент виконує теоретичне завдання (реферат) як альтернативну форму опанування змісту дисципліни.

9. ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У СЕМЕСТРІ

Оцінювання академічних досягнень здобувача здійснюється відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». При поточному оцінюванні виконаної здобувачем роботи з кожної структурної одиниці і отриманих ним результатів викладач виставляє йому певну кількість балів із призначених робочою програмою для цього виду роботи. Будь-які форми порушення академічної доброчесності *не допускаються*.

Отриманий здобувачем бал за зарахований вид навчальної роботи (структурну одиницю) після її оцінювання виставляється в електронному журналі обліку успішності здобувачів вищої освіти. Семестрова підсумкова оцінка розраховується в автоматизованому режимі в інформаційній підсистемі «Електронний журнал» (ІС «Електронний університет») і відповідно до накопиченої суми балів визначається оцінка за інституційною шкалою та шкалою ЄКТС (див. таблицю Співвідношення…), яка заноситься в екзаменаційну відомість, а також до Індивідуального навчального плану здобувача вищої освіти.

На початку занять із дисципліни «Фізичне виховання та основи здоров'я» студенти розподіляються на відділення відповідно до рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я. На перших заняттях проводиться вхідний контроль, спрямований на визначення рівня розвитку основних фізичних якостей і загальної фізичної підготовленості. Результати вхідного контролю не підлягають оцінюванню та мають інформативний характер. Отримані дані використовуються викладачем для індивідуалізації освітнього процесу та визначення оптимального навантаження для кожного студента.

У подальшому під час семестру проводяться три етапи поточного контролю, спрямовані на оцінювання рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти. Під час кожного контролю студенти виконують два нормативи, що дозволяє комплексно оцінити розвиток окремих фізичних якостей:

– **Перший контроль (№1)** – визначення рівня розвитку швидкісних якостей та координаційних здібностей. Виконуються нормативи: біг на 60 м; човниковий біг 4×9 м

– **Другий контроль (№2)** – визначення рівня розвитку швидкісно-силових якостей та гнучкості. Виконуються нормативи: стрибок у довжину з місця; тест на гнучкість.

– **Третій контроль (№3)** – визначення рівня розвитку силової витривалості. Виконуються нормативи: піднімання тулуба в сід за 1 хвилину; підтягування на перекладині (або згинання та розгинання рук в упорі лежачи).

Кожен норматив оцінюється за бальною шкалою від 6 до 10 балів. Відповідно, за один етап контролю студент може отримати від 12 до 20 балів.

Під час виконання контрольних нормативів суворо забороняються будь-які форми порушення академічної доброчесності, зокрема фальсифікація результатів чи використання сторонньої допомоги.

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

Аудиторна робота	Самостійна, індивідуальна робота	Семестровий контроль	Разом
1 семестр			
Практичні заняття	Індивідуальні домашні завдання	Залік	Сума балів за семестр
ТК*1	ІДЗ1	За рейтингом	
Кількість балів за вид навчальної роботи (мінімум-максимум)			
12-20	12-20	**0**	**24-40****
12-20	**12-20**		
2 семестр			
Аудиторна робота	Самостійна, індивідуальна робота	Семестровий контроль	Разом

Практичні заняття		Індивідуальні домашні завдання	Залік	Сума балів за рік
ТК*2	ТК*3	ІДЗ2	За рейтингом	
Кількість балів за вид навчальної роботи (мінімум-максимум)				
12-20	12-20	12-20	**0**	**60-100****
24-40		**12-20**		

Примітка : ТК*1, ТК*2, ТК*3 – тестовий контроль 1, 2, 3;

**За набрану з будь-якого виду навчальної роботи з дисципліни кількість балів, нижче встановленого мінімуму, здобувач отримує незадовільну оцінку і має її перездати у встановлений викладачем (деканом) термін. Інституційна оцінка встановлюється відповідно до таблиці *«Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС».*

Таблиця – Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти

Оцінка та рівень досягнення здобувачем запланованих ПРН та сформованих компетентностей	Узагальнений зміст критерія оцінювання
Відмінно (високий)	Здобувач вищої освіти глибоко і у повному обсязі опанував зміст дисципліни, впевнено орієнтується в основних положеннях і вміло застосовує понятійний апарат у практичних ситуаціях. Демонструє здатність ідентифікувати та аналізувати ключові чинники, що впливають на стан здоров'я, ефективно вирішує практичні завдання. Виконання практичних завдань і демонстрація техніки виконання вправ є послідовними та правильними. Студент показує високий рівень практичних умінь, вміє оцінити ефективність оздоровчих і профілактичних заходів, визначати помилки та шляхи їх усунення, встановлювати взаємозв'язки між різними формами діяльності у сфері фізичного виховання та здоров'я. Здобувач впевнено реагує на уточнювальні або змінені запитання, здатний формулювати як детальні так і узагальнюючі висновки. При відповіді допустимі *дві–три несуттєві похибки*, що не впливають на якість виконання завдання.
Добре (середній)	Здобувач вищої освіти демонструє достатній рівень опанування змісту дисципліни, упевнено користується основними поняттями та орієнтується у вивченому матеріалі. Здатний до розв'язання практичних завдань**,** аналізу ризиків для здоров'я і безпеки, формулювання обґрунтованих висновків. Виконання завдань і демонстрація техніки виконання вправ в цілому є послідовними та достатньо правильними, однак під час проходження контрольних нормативів або виконання практичних вправ можуть спостерігатися окремі неточності, порушення техніки чи нечіткість рухових дій. У відповіді на уточнюючі запитання викладача допускаються *дві–три несуттєві помилки*, що не впливають суттєво на загальний рівень виконання завдання.
Задовільно (достатній)	Здобувач вищої освіти демонструє мінімально достатній рівень опанування змісту дисципліни, що дозволяє виконувати передбачені програмою нескладні практичні завдання та проходити основні контрольні нормативи. Виконання практичних дій загалом є правильним, однак під час виконання вправ чи тестування рівня фізичної підготовленості можуть спостерігатися окремі неточності, порушення техніки або нечіткість рухових дій, що потребує додаткового контролю та корекції з боку викладача. Відповідь здобувача зазвичай ґрунтується на репродуктивному рівні мислення; він може вагатися при зміні формулювання завдання та допускати неточності або суттєві помилки. Разом із тим, здобувач володіє базовими практичними навичками, необхідними для виконання основних завдань, та здатний

	під керівництвом викладача уточнювати дії, виправляти помилки й покращувати результат.
Незадовільно (недостатній)	Здобувач вищої освіти демонструє фрагментарне й несистемне опанування змісту дисципліни, що не дозволяє якісно виконувати навіть базові практичні завдання. Під час виконання вправ та складання контрольних нормативів здобувач припускається істотних помилок у техніці, не може відтворити рухові дії у необхідній послідовності, плутається або виконує їх хаотично й невпевнено. Не орієнтується у вимогах до завдань, не вміє застосовувати отримані практичні навички для вирішення стандартних рухових ситуацій. Як правило, оцінка «незадовільно» виставляється здобувачеві вищої освіти, який не може продовжувати подальше опанування дисципліни без додаткової цілеспрямованої роботи над технікою виконання вправ і базовими елементами рухової підготовленості.

Оцінювання рівня фізичної підготовленості на практичних заняттях

До виконання контрольних випробувань (тестування рівня фізичної підготовленості), допускаються здобувачі вищої освіти, які не мають медичних протипоказів на момент виконання ТК. Контрольні випробування студентів виконується з метою оцінювання рівня їхньої фізичної підготовленості.

При оцінюванні результатів навчання здобувачів вищої освіти з будь-якого виду навчальної роботи рекомендується використовувати наведені нижче практичні нормативи та узагальнені критерії:

Таблиця – Практичні нормативи оцінювання рівня фізичної підготовленості для здобувачів вищої освіти, що зараховані до основного відділення

Види випробувань	Стать	Нормативні бали				
		10	9	8	7	6
Контроль №1						
Швидкість						
Біг 60 м, с.	ч	8.4	8.8	9.0	9.2	9.4
	ж	9.4	9.8	10.0	10.2	10.4
Спритність						
Човниковий біг 4х9м, с	ч	8.8	9.2	9.7	10.2	10.7
	ж	10.2	10.5	11.1	11.5	12.0
Контроль №2						
Швидкісно-силові якості						
Стрибок у довжину з місця, см	ч	260	241	224	207	190
	ж	210	196	184	172	160
Гнучкість						
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	19	16	13	10	7
	ж	20	17	14	10	7
Контроль №3						
Силова витривалість						
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів	ч	44	38	32	26	20
	ж	24	19	16	11	7
Підтягування, разів	ч	16	14	12	10	8
Піднімання в сід за 1 хв, разів	ч	53	47	40	34	28
	ж	47	42	37	33	28

Оцінювання на практичних заняттях здобувачів вищої освіти, які зараховані до спеціального медичного відділення

Відвідування занять для студентів спеціального медичного відділення є обов’язковим.

Оцінювання рівня фізичної підготовленості проводиться з урахуванням нозологічних особливостей захворювання, стану здоров’я та індивідуальних можливостей кожного

студента. На початку навчального семестру викладач індивідуально до кожного здобувача вищої освіти складає комплекс тестів, за результатом яких визначається рівень фізичної підготовленості. Головним принципом при складанні такого комплексу є врахування наявних медичних протипоказань і забезпечення безпечного виконання вправ.

Рівень фізичної підготовленості студентів спеціального медичного відділення оцінюється індивідуально, відповідно до можливостей і динаміки показників фізичного стану. Основна увага приділяється покращенню функціонального стану організму, самопочуття та поступовому розширенню рухових можливостей.

Оцінювання виконання індивідуального домашнього завдання

ІДЗ здобувача вищої освіти оцінюється аналогічно з використанням вищенаведених у таблиці критеріїв оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти (мінімальний позитивний бал – 12 балів, максимальний – 20 балів).

Таблиця – Критерії оцінювання індивідуального домашнього завдання №1, 2

Бали оцінювання	Узагальнений зміст оцінювання
20 балів (відмінно, високий рівень)	ІДЗ виконано повністю та творчо; продемонстровано високий рівень самостійної підготовки, грамотне обґрунтування вибору вправ; техніка виконання бездоганна, рухи точні, узгоджені, з дотриманням правил дихання й безпеки; комплекс вправ логічно побудований і відповідає індивідуальним можливостям; здобувач демонструє самостійність, ініціативність і високий рівень культури рухів.
18 балів (дуже добре)	ІДЗ виконано якісно, з незначними недоліками; добір вправ правильний і обґрунтований; техніка виконання вправ в основному правильна, окремі неточності не впливають на загальне враження; структура та послідовність комплексу логічні; здобувач вищої освіти демонструє достатній рівень володіння руховими навичками.
16 балів (добре)	ІДЗ відповідає завданню та вимогам, але має окремі недоліки у побудові комплексу або техніці виконання; рухи виконуються з помірною точністю, темп і координація частково порушені; теоретичне обґрунтування наявне, але поверхневе; демонструється достатній, але не високий рівень самостійності та організованості.
14 балів (задовільно, достатній рівень)	ІДЗ виконано частково; комплекс вправ неповний або складений без урахування послідовності; техніка виконання має помітні помилки, рухи неточні або неузгоджені; недостатньо продемонстровано знання правил безпеки та методики; самостійність обмежена, спостерігається шаблонність виконання.
12 балів (мінімально позитивно, прийнятний рівень)	ІДЗ виконано формально; комплекс вправ поверхневий або хаотичний; техніка виконання має значні помилки, спостерігається невпевненість, відсутність динаміки та контролю положення тіла; пояснення неповні, наявні численні термінологічні помилки; низький рівень самостійності; робота може бути зарахована, але вимагає доопрацювання
0 балів (незадовільно)	ІДЗ не відповідає темі або вимогам; відсутня логіка побудови комплексу; техніка виконання неправильна або небезпечна; відсутня демонстрації вправ чи теоретичного обґрунтування; здобувач вищої освіти не володіє базовими руховими навичками, не дотримується правил безпеки; робота не може бути зарахована.

За участь у спортивних змаганнях університетського рівня, змаганнях у гуртожитках, а також за активну участь в організації та проведенні спортивно-масових заходів (як суддя, технічний помічник), або за підготовку тез доповідей на наукову конференцію у межах

тематики дисципліни – здобувач вищої освіти отримує *максимальний бал (20)* за виконання індивідуального домашнього завдання №2.

Здобувачам вищої освіти, які стали чемпіонами або призерами змагань міського, обласного, всеукраїнського, європейського чи світового рівня, індивідуальні домашні завдання №1 та №2 зараховуються автоматично за умови наявності підтвердження результатів успішного виступу у поточному навчальному році (грамота, протокол змагань тощо).

Оцінювання здобувачів вищої освіти, які за станом здоров'я звільнені від практичних занять (відділення адаптивного фізичного виховання)

Студенти, які за рекомендацією лікаря звільнені від практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання та основи здоров'я», виконують індивідуальне завдання теоретичного характеру (реферат). Тематика роботи визначається викладачем з урахуванням причин звільнення від занять (важке захворювання, тимчасова непрацездатність, інвалідність, вагітність тощо). Обов'язковою умовою для звільнення є наявність медичної довідки, засвідченою лікарсько-консультативною комісією (ЛКК).

Студенти, які за станом здоров'я звільнені від практичних занять, звільняються також від обов'язкового їх відвідування. Визначення рівня фізичної підготовленості таких студентів можливе лише за індивідуальним погодженням з викладачем та за наявності дозволу лікаря. Основним напрямом освітньої діяльності з дисципліни «Фізичне виховання та основи здоров'я» для цієї категорії здобувачів вищої освіти є виконання індивідуального завдання – написання реферату. Тема реферату визначається викладачем за погодженням зі студентом і повинна відповідати медичним показам. У рефераті необхідно висвітлити такі питання:

–загальні відомості про захворювання (загальна характеристика, особливості перебігу, рекомендації лікаря);

–значення адаптивного фізичного виховання у процесі відновлення здоров'я;

–методичні правила виконання рухових вправ для осіб із цими захворюванням;

–комплекси фізичних вправ, дозволені до виконання студентом та погоджені з лікарем;

–показання і протипокази до занять адаптивним фізичним вихованням тощо.

У ті самі терміни, коли здобувачі вищої освіти виконують контролі 1, 2, 3 та здають ІДЗ 1, 2, студенти, звільнені від практичних занять, також мають виконати п'ять точок контролю. Вони отримають бали від 12 до 20 за виконання кожного із етапів роботи над рефератом. Складання заліку відбувається у вигляді захисту реферату. Етапність виконання реферату та вимоги до нього зазначено у рекомендація, що розміщені у Модульному середовищі для навчання.

Таблиця – Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти, звільнених від обов'язкового відвідування практичних занять.

Бали оцінювання	Узагальнений зміст оцінювання
20 балів (відмінно, високий рівень)	Робота виконана повністю та якісно, відповідає темі й завданням. Текст має чітку логічну структуру (вступ, основна частина, висновки, методичні рекомендації щодо виконання адаптивних фізичних вправ), забезпечено послідовність викладу та наукову аргументацію. Використані інформаційні джерела є сучасними, достовірними й коректно оформленими відповідно до принципів академічної доброчесності. Добір комплексу адаптивних фізичних вправ повністю відповідає особливостям стану здоров'я та нозології; визначено обґрунтовані параметри навантаження (дозування, інтенсивність, тривалість, темп) та подано чіткі методичні рекомендації щодо безпечного виконання. Під час захисту реферату здобувач демонструє глибоке розуміння матеріалу, надає змістовні, аргументовані відповіді та проявляє високий рівень самостійності й аналітичного мислення.
16 балів (добре)	Робота виконана відповідно до поставленої теми та завдань, проте містить окремі недоліки. Структура загалом дотримана, хоча можливі незначні порушення логічної послідовності або фрагментарність

	викладу. Використані джерела є достатньо достовірними, проте трапляються неточності в коректності посилань чи оформленні списку. Комплекс фізичних вправ загалом відповідає заявленій нозології, однак окремі параметри навантаження подано неповно або недостатньо обґрунтовано. Під час захисту студент демонструє достатній рівень знань, хоча окремі аспекти розкриває поверхово або неповно
12 балів (задовільно, достатній рівень)	Робота виконана формально, містить порушення структури або фрагментарний виклад матеріалу. Використані джерела є обмеженими, частково застарілими або недостатньо достовірними; оформлення посилань чи списку літератури має суттєві недоліки. Комплекс фізичних вправ подано без достатнього урахування особливостей нозології; частина вправ або дозування навантаження визначені некоректно чи суперечливо, методичні рекомендації неповні або відсутні. Під час усного супроводу студент демонструє поверхове розуміння теми, відповіді неповні, окремі терміни та положення інтерпретуються неправильно.
0 балів (незадовільно)	Робота не відповідає темі або основним вимогам до оформлення реферату. Текст хаотичний, структура відсутня, використані матеріали сумнівні або не підтверджені посиланнями. Особливості стану здоров'я чи нозології не розкриті, добір фізичних вправ необґрунтований або неприпустимий. Під час захисту студент не орієнтується в матеріалі та не може пояснити зміст роботи.

Підсумкове оцінювання результатів

Підсумкова семестрова оцінка за інституційною шкалою і шкалою ЄКТС визначається в автоматизованому режимі після внесення викладачем результатів оцінювання з усіх видів робіт до електронного журналу. Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС у наведеній нижче таблиці.

Семестровий контроль (залік) виставляється, якщо загальна сума балів, яку набрав студент з дисципліни знаходиться у межах від 60 до 100 балів, за шкалою ЄКТС – буквене позначення оцінки, що відповідає набраній студентом сумі балів відповідно до таблиці Співвідношення

Таблиця – Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС

Оцінка ЄКТС	Рейтингова шкала балів	Інституційна шкала (Опис рівня досягнення здобувачем вищої освіти запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни	
		Залік	Іспит/диференційований залік
A	90-100	Зараховано	***Відмінно*/*Excellent*** – високий рівень досягнення запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни, що свідчить про безумовну готовність здобувача до подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом
B	83-89		***Добре*/*Good*** – середній (максимально достатній) рівень досягнення запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни та готовності до подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом
C	73-82		
D	66-72		***Задовільно*/*Satisfactory*** – Наявні мінімально достатні для подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом результати навчання з навчальної дисципліни
E	60-65		
FX	40-59	Незараховано	***Незадовільно*/*Fail*** – Низка запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни відсутня. Рівень набутих результатів навчання є недостатнім для подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом

F	0-39		***Незадовільно*/*Fail*** – Результати навчання відсутні

10. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

Освітній процес з дисципліни «Фізичне виховання та основи здоров'я» забезпечений необхідними навчально-методичними матеріалами, що розміщені в Модульному середовищі для навчання MOODLE:

1. Курс «Фізичне виховання та основи здоров'я»: https://msn.khmnu.edu.ua/course/view.php?id=6624

2. Фізичне виховання та основи здоров'я : методичні рекомендації до практичних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за всіма спеціальностями / В.Л. Хіміч, Т.І. Стецюк, І.М. Квасниця, М.Л. Бугайов, Я.І. Гнатчук, О.В. Мозолюк, Н.В. Демченко, М.М. Рудніченко. – ХНУ: Хмельницький, 2025.

11. МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Освітній процес із дисципліни «Фізичне виховання та основи здоров'я» здійснюється у спортивних залах та на відкритих ігрових майданчиках університету. Для проведення занять використовується спортивний та технічний інвентар відповідно до обраних видів рухової активності та спортивних спеціалізації.

Матеріально-технічна база включає:

- спортивні зали та майданчики з необхідним обладнанням;
- роздягальні та душові приміщення;
- інвентар для загальної фізичної, силової та ігрової підготовки.

12. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Антонюк О.В., Павлюк Є.О., Чопик Т.В., Павлюк О.С, Цісар В.В. Основи фітнесу : методичні рекомендації до практичних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Хмельницький : ХНУ, 2025. 36 с.
2. Базильчук В.Б., Базильчук О.В., Ребрина А.А. та ін. Спортивні ігри та методика їх викладання: навч. посібник. Хмельницький : ХНУ, 2025. 367 с.
3. Базильчук О.В., Базильчук В.Б. Теорія і методика фізичного виховання: методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальностей 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)», 017. «Фізична культура і спорт». Хмельницький : ХНУ, 2024. 42 с.
4. Брич В.В., Дудаш Г.В. Основи здорового способу життя: навчальний посібник. Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», 2025. 150 с.
5. Гурєєва А. М., Черненко О. Є., Дорошенко Е. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навчальний посібник. Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. 78 с.
6. Захожа Н. Я., Захожий В. В., Черкашин Р. Є. та ін. Легка атлетика з методикою навчання: навчально-методичний посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2023. 308 с.
7. Квасниця О. М., Квасниця І. М., Дутчак Ю. В., Хіміч В. Л.,. Антонець В. Ф. Легка атлетика з методикою викладання : методичні рекомендації до практичних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Хмельницький : ХНУ, 2025. 56 с.
8. Кравченко О. С. Фізичне виховання: баскетбол [Електронний ресурс] : навчальний посібник. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2024. 180 с.
9. Мозолюк О.В., Руснак А.А. Спортивні ігри та методика їх викладання. Футбол : методичні рекомендації до практичних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Хмельницький : ХНУ, 2024. 51 с.
10. Флерчук В.В., Солтик О.О., Дутчак Ю.В. Гігієна фізичного виховання, спорту та основи раціонального харчування: методичні рекомендації до практичних занять для здобувачів

першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Хмельницький : ХНУ, 2025. 37 с.
11. Чопик Т.В., Павлюк О.С., Павлюк Є.О., Антонюк О.В. Спортивні ігри та методика їх викладання (баскетбол) : методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальностей 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)», 017 «Фізична культура і спорт». Хмельницький : ХНУ, 2024. 50с.

Додаткова

12. Базильчук В.Б., Базильчук О.В. Формування мотивації у молоді до занять фізичними вправами на дозвіллі. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective.* 2025. № 2, С.23-28.
13. Базильчук В.Б., Базильчук О.В., Цісар В.В. Інноваційні технології розвитку рухової активності студентів в освітньому середовищі університету. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка*, Педагогічні науки. 2024. 55, С.47-52.
14. Квасниця І. М., Гнатчук Я. І., Бугайов М. Л., Волков В. В. Аналіз стану рухової активності здобувачів вищої освіти неспортивних спеціальностей. *Фізичне виховання та спорт*. 2022. № 2, С. 20-26.
15. Латишев М.В., Квасниця О.М., Квасниця І.М., Бугайов М.Л. Міжнародна жіноча боротьба: аналіз досягнень на змаганнях серед кадетів. *Єдиноборства*. 2022, №3(25), С. 58-66
16. Павлюк О.С., Чопик Т.В., Базильчук С.О. Медико-педагогічний контроль фізіологічних показників при заняттях різними видами рухової активності. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2025. №2, С. 308–315. https://doi.org/10.31891/pcs.2025.2.40
17. Старіков В.С., Бугайов М.Л., Поляничко О.М. Сучасні тенденції та напрямки наукових досліджень у боксі. *Єдиноборства*. 2025. №3(37), С. 24-29.
18. Старіков В.С., Головач І.І., Рибак Л.О., Бугайов М.Л. Вдосконалення технічної підготовки спортсменів при переході у панкратіон з іншого виду спорту. Єдиноборства. 2021. №2(20), С. 83-92.
19. Ovcharuk V., Yurchyshyn Y., Pavlyuk Y., Polishchuk R., Kernas A., Lohvynenko O. Examining Philosophical Origins of the Physical Culture Problem in a Historical-Retrospective Manner: Neuroscientific Research into the Impact of Physical Culture on the Human Brain. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 2025. V. 16, №2, P. 178-185. URL: http://dx.doi.org/10.70594/brain/16.2/14.
20. Prontenko K., Okhrimenko I., Rohovenko M., Dutchak Yu., Bazylchuk V., Veselova V., Kharchenko-Baranetska L. Correction of physical health and psycho-emotional state of student youth under martial law. *Acta Balneologica*. 2024. 66 (5), P. 345-350. DOI: 10.36740/ABAL202405108
21. Rohach O., Pryhalinska T., Kvasnytsya I., Pohorielov M., Rudnichenko M., Lastochkina O. Prospects For The Development Of Distance Educational Learning Technologies During The Training Of Students Of Higher Education. *IJCSNS International Journal of Computer Science and Network Security*. 2022. V.22, №9, P. 353-357. DOI:10.22937/IJCSNS.2022.22.9.47

13. ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. Модульне середовище для навчання. Доступ до ресурсу: https://msn.khmnu.edu.ua/course/view.php?id=7558
2. Електронна бібліотека університету. Доступ до ресурсу: http://lib.khmnu.edu.ua/asp/php_f/p1age_lib.php .
3. Інституційний репозитарій ХНУ. Доступ до ресурсу: https://library.khmnu.edu.ua/#.