

Міністерство освіти і науки України
Сумський національний аграрний
університет
Факультет харчових технологій
Кафедра фізичного виховання

Робоча програма (силабус) освітнього компонента

**ВИБІР РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ
ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС
(вибірковий)**

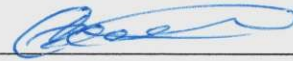
Реалізується в межах усіх освітньо-професійних програм
за усіма спеціальностями
на ступені вищої освіти «Бакалавр»

Розробник:  Анна САХНЕНКО, доктор філософії, доцент кафедри фізичного виховання

Розглянуто, схвалено та затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання

Протокол від 02 червня 2025р № 15

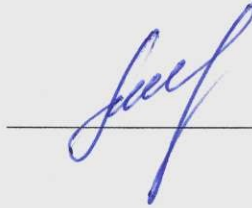
Завідувач кафедри



Сергій ХАРЧЕНКО

Погоджено:

Голова Ради із забезпечення якості освітньої діяльності та якості вищої освіти СНАУ



Маргарита ЛИШЕНКО

Рецензія на робочу програму (додається) надана: _____ Наталія БОЛГОВА



Євген ЄВТУШЕНКО

Методист відділу якості освіти, ліцензування та акредитації



(Надіє Баранська)

Зареєстровано в електронній базі: _____ 2025рік

© СНАУ, 2025 рік

Інформація про перегляд робочої програми (силабусу):

Навчальний рік, в якому вносяться зміни	Номер додатку до робочої програми з описом змін	Зміни розглянуто і схвалено		
		Дата та номер протоколу засідання кафедри	Завідувач кафедри	Гарант освітньої програми

1. ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

1.	Назва ОК	ВРА Оздоровчий фітнес							
2.	Факультет/кафедра	Факультет харчових технологій, кафедра фізичного виховання							
3.	Статус ОК	вибірковий							
4.	Програма/Спеціальність (програми), складовою яких є ОК для (заповнюється для обов'язкових ОК)								
5.	ОК може бути запропонований для (заповнюється для вибіркового ОК)	Усіх спеціальностей							
6.	Рівень НРК	6							
7.	Семестр та тривалість навчання	3, 4 семестр, 15 тижнів на кожний семестр							
8.	Кількість кредитів ЄКТС	2,5							
9.	Загальний обсяг годин та їх розподіл	Контактна робота						Самостійна робота	
		Лекційні		Практичні \ семінарські					
		ден-на	заоч-на	денна		заочна	денна		заочна
				семестри			семестри		
				3	4		3	4	
				30	30		8	8	
10.	Мова навчання	українська							
11.	Викладач/Кординатор освітнього компонента	САХНЕНКО Анна, доктор філософії, доцент кафедри фізичного виховання							
11.1	Контактна інформація	спортивний комплекс СНАУ, тел.: 0667379474 ел. адреса: anna.sakhnenko@snaeu.edu.ua							
12.	Загальний опис освітнього компонента	Кожен член суспільства має турботливо ставитися до свого здоров'я, своїх фізичних можливостей і здібностей, має розуміти їхнє особисте й соціальне значення, повинен відчувати і реалізовувати внутрішню потребу у фізичному та духовному вдосконаленні. Вивчення курсу навчальної дисципліни ВРА «Оздоровчий фітнес» спрямована на забезпечення гармонійного фізичного розвитку індивіда, зміцнення здоров'я, морфологічне і функціональне вдосконалення організму людини. Чим більшого розвитку набувають фізичні й духовні якості особистості, тим вищий рівень її працездатності та результативності праці.							
13.	Мета освітнього компонента	Метою вивчення навчальної дисципліни є формування навичок здорового способу життя та ефективного використання засобів фізичного виховання для збереження і зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки та самопідготовки до майбутньої професійної діяльності. Завдання: - формувати систему знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботи, у сімейному фізичному вихованні; - збагатити фонд рухових умінь і навичок, забезпечити належний рівень загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників закладу вищої освіти до життєдіяльності й обраної професії; - набути досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності задля досягнення особистих і професійних цілей; - формувати наполегливість, сміливість, рішучість, чесність, впевненість у собі, почуття колективізму. У результаті вивчення навчальної дисципліни студент							

		повинен: - знати, 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; - уміти застосовувати теоретичні знання у практичній діяльності; - уміти працювати в команді.
14.	Передумови вивчення ОК, зв'язок з іншими освітніми компонентами ОП	Передумови відсутні
15.	Політика академічної доброчесності	Академічна доброчесність у СНАУ регулюється низкою нормативних документів, які розміщені на офіційному сайті ЗВО https://snau.edu.ua/viddil-zabezpechennya-yakosti-osviti/zabezpechennya-yakosti-osviti/akademichna-dobrochesnist/. Ці документи визначають академічну доброчесність та містить вказівки щодо процедури, якої слід дотримуватися, коли учасник освітнього процесу порушив академічну доброчесність. Такі дії, як плагіат, видавання себе за іншу особу, шахрайство, фабрикація, фальсифікація, самоплагіат, обман, необ'єктивне оцінювання вважаються прямим порушенням академічної доброчесності та спричиняють суворі покарання: - повторне проходження оцінювання (контрольної роботи, іспиту, заліку тощо); - повторне проходження навчального курсу; - попередження; - винесення догани; - відрахування з університету (ст. 48 Закону України «Про освіту»). Політика курсу Студенту рекомендовано не пропускати заняття, мати відповідний зовнішній вигляд, старанно виконувати завдання, активно брати участь у навчальному процесі. У разі відсутності через хворобу надати відповідну довідку. Пропущені заняття відпрацьовувати у визначений час за попередньою домовленістю з викладачем. Обов'язковою вимогою є дотримання норм академічної доброчесності. Здобувачі вищої освіти повинні плановірно та систематично засвоювати навчальний матеріал. Активно працювати під час практичних занять. Для одержання високого рейтингу необхідно виконувати наступні умови: - не пропускати навчальні заняття, не запізнюватись; - дотримуватись правил техніки безпеки і поведінки під час здійснення рухової активності; - активно брати участь у навчальному процесі; - своєчасно виконувати навчальні завдання; - не відволікатися на сторонні справи під час занять; - не користуватися гаджетами під час занять без дозволу викладача; - приділяти достатню увагу самостійній роботі. Критеріями оцінювання знань за поточний контроль є успішність освоєння знань та набутих навичок на практичних заняттях, що включає активність роботи на практичних заняттях, рівень розвитку рухових якостей та технічної підготовленості за результатами виконання нормативів. Сумарна кількість рейтингових балів за вивчення освітнього компонента за семестр розраховується як сума балів, отриманих за результатами поточного та підсумкового контролів. Максимальна сума балів за семестр складає 100 балів.
		Індивідуальні завдання, письмові роботи, надані з порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (15 % від загальної суми балів за конкретне заняття).

16.	Посилання на Moodle	https://cdn.snau.edu.ua/moodle/course/view.php?id=6197
17.	Ключові слова	Фізичне виховання, рухова активність, фізична активність, розвиток фізичних якостей, техніка виконання, методика розвитку, рухові навички, фізичні вправи

2. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗА ОСВІТНІМ КОМПОНЕНТОМ ТА ЇХ ЗВ'ЯЗОК З ПРОГРАМНИМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ НАВЧАННЯ

Результати навчання за ОК	Програмні результати навчання на досягнення яких спрямований ОК	Як оцінюється РНД
Після вивчення освітнього компоненту студент очікувано буде здатен:	ПРН	
ДРН 1. Знати правила техніки безпеки та профілактики травматизму під час занять різними видами рухової активності, основні правила спортивних ігор та методику розвитку рухових якостей.	х	Тестові завдання з множинним вибором
ДРН 2. Знати та виконувати вправи для розвитку рухових якостей.	х	Контрольні нормативи для визначення рівня розвитку рухових якостей
ДРН 3. Виконувати основні технічні елементи спортивних ігор.	х	Контрольних нормативи для оцінки технічних навичок
ДРН 4. Аналізувати засоби професійно-прикладної фізичної підготовки.	х	Комплекс вправ для розвитку професійно важливих рухових якостей
ПЕРЕЛІК КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ, ЩО ВДОСКОНАЛЮВАТИМУТЬСЯ/ НАБУВАТИМУТЬСЯ В ПРОЦЕСІ НЕФОРМАЛЬНОЇ ОСВІТИ		
Травмообізнані: практики для вихователів і вчителів		
Загальні: - визначати стрес та травму, розрізняти їх види та вплив на організм; - надавати підтримку дітям, які переживають травматичний досвід; - якісніше піклуватися про себе; - підтримувати колег щодо травма-інформованої освіти та травма-інформованого піклування.	https://prometheus.org.ua/prometheus-free/trauma-aware-practices-for-teachers/	Форма підтвердження результатів навчання: сертифікат про успішне завершення навчання з вказання кількості годин. Автентичність сертифікату можна перевірити за посиланням на ньому.

3. ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА (ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ)

Тема, практичне заняття. Перелік питань, що будуть розглянуті в межах практичного заняття	Розподіл в межах загального бюджету часу			Рекомендована література	
	Аудиторна робота				
	Лк	П/з семі-нар	Лаб .з		Сам. роб.
	ден	ден	ден		ден
ІІІ СЕМЕСТР					
Модуль 1					
Тема 1. Техніка безпеки і профілактика травматизму під час занять різними видами рухової активності.					
Практичне заняття 1. 1. Правила поведінки під час занять руховою активністю. 2. Ознаки травмувань. 3. Причини виникнення травмувань та перша домедична допомога.		2			
Тема 2. Розвиток швидкісно-силових якостей.					
Практичне заняття 2. 1. Сутність та різновиди швидкісно-силових якостей людини. 2. Засоби розвитку швидкісно-силових якостей та їх дозування. Розвиток втоми та перевтоми під час виконання фізичних навантажень. 3. Комплекс вправ для розвитку швидкісно-силових якостей.		2		2, 3, 5, 7 - підручники 14, 17 - електронні ресурси	
Практичне заняття 3. 1. Техніка виконання вправ для розвитку сили різних м'язових груп. 2. Сутність та особливості використання методу колового тренування задля розвитку швидкісно-силових здібностей. 3. Комплекс вправ для розвитку сили різних м'язових груп.		2			
Тема 3. Розвиток спеціальної витривалості.					
Практичне заняття 4. 1. Поняття «витривалість», «загальна витривалість», «спеціальна витривалість». Види загальної та спеціальної витривалості. 2. Засоби розвитку загальної та спеціальної витривалості. 3. Комплекс вправ для розвитку динамічної швидкісної витривалості.		2		3, 5, 6 - підручники 8, 11, 13 - електронні ресурси	
Практичне заняття 5. 1. Особливості розвитку статичної силової витривалості. 2. Техніка виконання вправ без обтяження задля розвитку статичної силової витривалості. 3 Комплекс вправ без обтяження для розвитку статичної силової витривалості.		2			
Практичне заняття 6. 1. Особливості розвитку статичної силової витривалості. 2. Техніка виконання вправ без обтяження задля розвитку статичної силової витривалості. Планка. 3 Комплекс вправ без обтяження для розвитку статичної силової витривалості.		2			
Практичне заняття 7. 1. Методика розвитку динамічної силової витривалості. 2. Техніка виконання вправи берпі. Полегшений варіант вправи берпі. 3. Складання нормативу «Берпі» за 60 с.		2			
Модуль 2					

Тема 4. Фізичні вправи, як основний засіб фізичного виховання.					
Практичне заняття 8. 1. Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання. 2. Фактори, які визначають вплив фізичних вправ на організм людини. 3. Комплекс вправ без обтяження та з обтяженням для розвитку статичної силової витривалості.		2			2, 3, 5, 7 - підручники 1, 12 - електронні ресурси
Практичне заняття 9. 1. Зміст і форма фізичних вправ. 2. Техніка фізичних вправ та її компоненти. 3. Комплекс вправ без обтяження та з обтяженням для розвитку статичної силової витривалості.		2			
Практичне заняття 10. 1. Фази виконання фізичних вправ. 2. Характеристики рухів. 3. Комплекс вправ без обтяження та з обтяженням для розвитку статичної силової витривалості.		2			
Практичне заняття 11. 1. Класифікація фізичних вправ. 2. Основні умови раціональної спортивної техніки. 3. Комплекс вправ без обтяження та з обтяженням для розвитку статичної силової витривалості.		2			
Тема 5. Ациклічні та комбіновані фізичні вправи.					
Практичне заняття 12. 1. Спеціальна витривалість та шляхи її удосконалення. 2. Техніка виконання вправи «Jump squats». 3. Комплекс вправ для розвитку сили різних груп м'язів.		2			3, 5, 6 - підручники 1,12-електронні ресурси
Практичне заняття 13. 1. Методика розвитку динамічної силової витривалості. 2. Техніка виконання вправи «Jump squats». 3. Складання нормативу вистрибування з присіду «Jump squats» за 30 с.		2			
Практичне заняття 14. 1. Спеціальна витривалість та шляхи її удосконалення. 2. Методика розвитку динамічної силової витривалості. 3. Техніка присідань зі штангою/грифом штанги. 4. Обговорення основних помилок, допущених під час складання нормативів.		2			
Практичне заняття 15. 1. Спеціальна витривалість та шляхи її удосконалення. 2. Методика розвитку динамічної силової витривалості. 3. Техніка присідань зі штангою/грифом штанги. 4. Обговорення результатів тестування.		2			
САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТА					
Причини та ознаки фізичної перевтоми. Основні засоби і методи відновлення після перевтоми.				4	
НЕФОРМАЛЬНА ОСВІТА					
Травмообізнані: практики для вихователів і вчителів Програма курсу Модуль 1. Перед початком 1.1.Вітальне слово 1.2 Про курс: план, цілі, тривалість, професійне зростання 1.3 Навігація по курсу 1.4 Ключові терміни 1.5 Важливість піклування про себе Модуль 2. Вступ 2.1 Вступ 2.2 Активність «Перетворення» Модуль 3. Глосарій 3.1 Ключові терміни Модуль 4. Безпечне місце				4	https://prometheus.org.ua/prometheus-free/trauma-aware-practices-for-teachers/

4.1 Техніка «Безпечне місце» Модуль 5. Стрес 5.1 Що таке стрес? Модуль 6. Травма 6.1 Що таке травма? Модуль 7. Практичне застосування 7.1 Тижневик-антистрес 7.2 Самомотивація і Самоаналіз Модуль 8. Додаткові ресурси 8.1 Додаткові ресурси українською та англійською Модуль 9. Заключні активності 9.1 Зворотний зв'язок та підсумкова оцінка 9.2 Подяка					
Всього за семестр		30		8	
IV СЕМЕСТР					
Модуль 1					
Тема 1. Вимоги техніки безпеки у спортивній залі та на спортивному майданчику.					
Практичне заняття 1. 1. Загальні вимоги безпеки. 2. Вимоги безпеки перед початком занять у спортивній залі та спортивному майданчику. 3. Вимоги безпеки під час занять в спортивній залі та на спортивному майданчику. 4. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях.		2			
Тема 2. Розвиток гнучкості					
Практичне заняття 2. 1. Фактори, що детермінують рівень розвитку гнучкості. 2. Класифікація засобів розвитку гнучкості. 3. Методика розвитку гнучкості. 4. Комплекс вправ для розвитку гнучкості		2			3, 4, 5, 8, 9 - підручники 2, 19, 20 - електронні ресурси
Практичне заняття 3. 1. Стретчинг. Різновиди стретчингу. 2. Основи формування комплексів вправ з оздоровчого стретчингу. 3. Основні принципи оздоровчого стретчингу. 4. Комплекс вправ для розвитку гнучкості.		2			
Практичне заняття 4. 1. Комплекс вправ зі стретчингу для початківців. 2. Комплекс вправ зі стретчингу для здобувачів середнього рівня фізичної підготовленості. 3. Вправи зі стретчингу вибіркової спрямованості. 4. Комплекс вправ для розвитку гнучкості.		2			
Тема 3. Розвиток сили					
Практичне заняття 5. 1. Особливості розвитку фізичних якостей людини. 2. Загальна характеристика сили як фізичної якості людини. 3. Комплекс вправ для розвитку силових здібностей.		2			1, 3, 5, 8 - підручники 3, 18 - електронні ресурси
Практичне заняття 6. 1. Організаційно-методичні основи розвитку фізичних якостей людини. 2. Комплекс вправ для розвитку сили м'язів.		2			
Практичне заняття 9. 1. Фактори, що зумовлюють прояв швидкості. 2. Комплекс вправ для розвитку швидкості.		2			2, 3, 5, 6, 7 - підручники 14,17- електронні ресурси
Практичне заняття 10. 1. Засоби розвитку та вдосконалення швидкості. 2. Комплекс вправ для розвитку швидкості.		2			

Практичне заняття 11. 1. Методика розвитку та вдосконалення швидкості. 2. Вікова динаміка природного розвитку швидкісних здібностей підлітків. 3. Комплекс вправ для розвитку швидкості.		2			
Тема 5. Розвиток спритності.					
Практичне заняття 12. 1. Загальна характеристика спритності. 2. Чинники, що визначають рівень розвитку спритності. 3. Комплекс вправ для розвитку спритності.		2			2, 3, 5, 6, 7, 9 - підручники 14, 17 - електронні ресурси
Практичне заняття 13. 1. Завдання з розвитку спритності. 2. Основи методики розвитку спритності. 3. Складання нормативу «Скелелаз» за 30 с.		2			
Практичне заняття 14. 1. Засоби удосконалення спритності. 2. Методи виховання спритності. 3. Обговорення основних помилок, допущених під час складання нормативів.		2			
Практичне заняття 15. 1. Методичні умови виховання спритності. 2. Контрольні вправи (тести) оцінки розвитку спритності. 3. Обговорення результатів тестування.		2			
САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТА					
Організаційно-методичні основи розвитку професійно важливих рухових якостей (за спеціальністю).				4	
НЕФОРМАЛЬНА ОСВІТА					
Травмообізнані: практики для вихователів і вчителів Програма курсу Модуль 1. Перед початком 1.1.Вітальне слово 1.2 Про курс: план, цілі, тривалість, професійне зростання 1.3 Навігація по курсу 1.4 Ключові терміни 1.5 Важливість піклування про себе Модуль 2. Вступ 2.1 Вступ 2.2 Активність «Перетворення» Модуль 3. Глосарій 3.1 Ключові терміни Модуль 4. Безпечне місце 4.1 Техніка «Безпечне місце» Модуль 5. Стрес 5.1 Що таке стрес? Модуль 6. Травма 6.1 Що таке травма? Модуль 7. Практичне застосування 7.1 Тижневик-антистрес 7.2 Самомотивація і Самоаналіз Модуль 8. Додаткові ресурси 8.1 Додаткові ресурси українською та англійською Модуль 9. Заключні активності 9.1 Зворотний зв'язок та підсумкова оцінка 9.2 Подяка				4	https://prometheus.org.ua/prometheus-free/trauma-aware-practices-for-teachers/
Всього за семестр		30		8	

4. МЕТОДИ ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ

ДРН	Методи викладання (робота, що буде проведена під час аудиторних занять, консультацій)	Кількість годин	Методи навчання (які види навчальної діяльності має виконати студент самостійно)	Кількість годин
Знати, правила техніки безпеки під час занять різними видами рухової активності, основні засоби і методи відновлення після перевтоми та правила спортивних ігор.	- словесні (розповідь, інструктаж; - -наочні (показ вправ, техніки окремих рухів та виконання прийомів в цілому; показ тактичних взаємодій); - практичні (практичне виконання вправ, ігровий та змагальний методи).	10	- відвідування бібліотеки, робота з різноманітною літературою; - перегляд відеороликів з основними елементами техніки виконання вправ; - виконання комплексів вправ з іншими студентами без участі викладача;	2
Знати засоби і методи розвитку рухових якостей.	- за особливостями навчально-пізнавальної діяльності (спонукальний метод)	20	- самостійне опрацювання теоретичного матеріалу;	2
Виконувати основні технічні елементи спортивних ігор, легкоатлетичних вправ та вправ оздоровчого фітнесу.		20	- виконання індивідуальних завдань; - використання ПК.	2
Аналізувати засоби професійно-прикладної фізичної підготовки		10		2
НЕФОРМАЛЬНА ОСВІТА				
Травмообізнані: практики для вихователів і вчителів				
- визначати стрес та травму, розрізняти їх види та вплив на організм; - надавати підтримку дітям, які переживають травматичний досвід; - якісніше піклуватися про себе; - підтримувати колег щодо травма-інформованої освіти та травма-інформованого піклування.		https://prometheus.org.ua/prometheus-free/trauma-aware-practices-for-teachers/		8
Всього		60		16

5. ОЦІНЮВАННЯ ЗА ОСВІТНІМ КОМПОНЕНТОМ

5.1. Сумативне оцінювання

№	Методи сумативного оцінювання	Бали / Вага у загальній оцінці	Дата складання (зазначити номер тижня, на якому буде проведене оцінювання)
III семестр			
модуль 1 (50 балів)			
1.	Тестування (тест множинного вибору)	25 балів / 25%	6 тиждень
2.	Робота на практичних заняттях: пз 1 – 2 бали, пз 2, 3, 4, 5, 6 – по 3 бали за кожне заняття, пз 7 – 8 балів (комплекс розминки (3 бали) + норматив (5 балів))	25 балів / 25%	2 – 7 тиждень
3.	Завершення навчання на Prometheus	25 балів / 25%	7 тиждень
модуль 2 (50 балів)			
4.	Тестування (тест множинного вибору)	25 балів / 25%	13 тиждень
5.	Робота на практичних заняттях: пз 8, 9, 10, 11, 12 – по 3 бали за кожне заняття, пз 13 – 8 балів (комплекс розминки (3 бали) + норматив (5 балів)), пз 14, 15 – по 1 балу за кожне заняття.	25 балів / 25%	8 – 15 тиждень
6.	Проходження курсу «Травмообізнані: практики для вихователів і вчителів» (не обов'язкове). Можливість отримання 25 балів альтернативно тестуванню або відпрацюванню практичних занять.	25 балів / 25%	15 тиждень
IV семестр			
модуль 1 (50 балів)			
1.	Тестування (тест множинного вибору)	25 балів / 25%	6 тиждень
2.	Робота на практичних заняттях: пз 1 – 2 бали, пз 2, 3, 4, 5, 6 – по 3 бали за кожне заняття, пз 7 – 8 балів (комплекс розминки (3 бали) + норматив (5 балів))	25 балів / 25%	2 – 7 тиждень
3.	Завершення навчання на Prometheus	25 балів / 25%	7 тиждень
модуль 2 (50 балів)			
4.	Тестування (тест множинного вибору)	25 балів / 25%	13 тиждень
5.	Робота на практичних заняттях: пз 8, 9, 10, 11, 12 – по 3 бали за кожне заняття, пз 13 – 8 балів (комплекс розминки (3 бали) + норматив (5 балів)), пз 14, 15 – по 1 балу за кожне заняття.	25 балів / 25%	8 – 15 тиждень
6.	Проходження курсу «Травмообізнані: практики для вихователів і вчителів» (не обов'язкове). Можливість отримання 25 балів альтернативно тестуванню або відпрацюванню практичних занять.	25 балів / 25%	15 тиждень

5.2. Критерії оцінювання

Компонент	Незадовільно	Задовільно	Добре	Відмінно
Сума балів за один модуль	<15 балів	16 – 19 балів	20 – 22 бали	23 – 25 балів
Робота на практичних заняттях	Студент опрацював 5 або менше практичних занять та не склав нормативи / студент опрацював 3 або менше практичних занять та склав нормативи на 2-4 бали	Студент опрацював 3 практичних заняття та склав нормативи на 4-5 балів	Студент опрацював 4 практичних заняття та склав нормативи на 4-5 балів	Студент опрацював всі практичні заняття та склав нормативи на 4-5 балів
Тестування	Тест включає 25 питань, вірна відповідь на кожне з яких оцінюється в 1 бал			
Курс неформальної освіти	Наявність сертифікату, подання заяви згідно процедури перезарахування курсу неформальної освіти – 25 балів			

Контрольні нормативи для оцінки рівня розвитку технічних навичок та рухових якостей

III СЕМЕСТР					
Нормативи	стать	Бали			
		5	4	3	2
Вистрибування з присіду Jump squats за 30 с, раз	ч ж	30 25	25 20	20 15	15 10
Удари по воротах на точність (з 10 спроб), раз	ч	7	6	5	4
Жим штанги лежачи (70 % від ваги тіла), раз	ч	5	4	3	2
Жонглювання воляном, раз	ж	50	45	35	25
Присід зі штангою (100% від ваги тіла), раз	ч	12	10	7	4
Подача воляну в ціль (10 спроб), раз	ж	8	7	6	5
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч ж	19 21	16 18	13 15	10 12
Присідання на одній нозі (на кожен ногу), раз	ч ж	15 10	12 8	9 6	6 4
Вправа «Берпі» за 60 с, раз	ч ж	25 20	22 18	19 16	16 14

IV СЕМЕСТР					
Нормативи	стать	Бали			
		5	4	3	2
Підіймання тулуба в сід з положення лежачи за 60 с, раз	ч/ж	42	37	32	25
Човниковий біг 4×9 м., с	ч ж	8,8 9,4	9,2 10,5	9,7 11,0	10,2 11,7
Тест Купера, м	ч ж	2600 1900	2400 1800	2200 1600	2000 1400

Підтягування на перекладині високій (ч), низькій (ж), раз	ч ж	16 19	13 16	9 14	6 10
Вистрибування з присіду Jump squats, за 30 с, раз	ч ж	30 25	25 20	20 15	15 10
Вправа «Скелелаз» за 30 с, раз	ч ж	90 80	80 70	70 60	60 50
Згинання рук в упорі лежачи (ч), в упорі на колінах(ж) за 30 с, раз	ч ж	25 27	23 25	20 20	15 15

5.3. Формативне оцінювання

№	Елементи формативного оцінювання	Дата
1.	Співпраця здобувачів у групі та здатність працювати зосереджено	Щотижнево, упродовж семестру
2.	Індивідуальні бесіди про результати виконаних завдань	Щотижнево, упродовж семестру
3.	Обговорення комплексів вправ для збереження та зміцнення здоров'я студентів	Щотижнево, упродовж семестру
4.	Обговорення правил надання домедичної допомоги при виникненні непередбачуваних ситуацій.	Щотижнево, упродовж семестру
5.	Аналіз вправ для розвитку професійно важливих рухових якостей	Щотижнево, упродовж семестру
6.	Обговорення основних помилок, допущених під час складання нормативів.	14 тиждень, щосеместрово
7.	Обговорення результатів тестування.	15 тиждень, щосеместрово
8.	Обговорення курсу неформальної освіти	після завершення курсу

5.4. Розподіл балів, які отримують здобувачі під час вивчення ОК

III СЕМЕСТР

Поточне оцінювання		Разом за модулі	Разом за семестр
Модуль 1 0-50 балів	Модуль 2 0-50 балів		
Т 1-3	Т 4-5	100	100
50	50		

Розподіл балів системи ЄКТС за результатами навчання у формі заліку:
до 100 балів – за результатами модульного контролю упродовж семестру;

IV СЕМЕСТР

Поточне оцінювання		Разом за модулі	Разом за семестр
Модуль 1 0-50 балів	Модуль 2 0-50 балів		
Т 1-3	Т 4-5	100	100
50	50		

Розподіл балів системи ЄКТС за результатами навчання у формі заліку:
до 100 балів – за результатами модульного контролю упродовж семестру.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для заліку
90 – 100	A	зараховано
82-89	B	
75-81	C	
69-74	D	
60-68	E	
35-59	FX	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	F	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

6. НАВЧАЛЬНІ РЕСУРСИ (ЛІТЕРАТУРА)

6.1.1. Підручники посібники

1. Євтушенко Є. Г. , Салатенко І. О., Хоменко С. В., Харченко Р. М. Методика навчання гри в настільний теніс: навчально-методичний посібник. Суми, 2021. 94 с.
<http://repo.snau.edu.ua:8080/xmlui/handle/123456789/8685>
2. Євтушенко Є. Г., Самохвалова І. Ю., Харченко С. М., Скачедуб Н. М., Коломієць А. Я. Основи техніки і навчання основним дисциплінам легкої атлетики: навчально-методичний посібник. Суми, СНАУ, 2024. 106 с.
3. Кулик, Н. А., Сахненко А. В., Лазоренко С. А. Фізичне виховання студентів. Комплекси фізичних вправ для розвитку рухових здібностей. Суми, 2019. 188 с.
4. Костенко М.П., Краснов В. П., Отришко О. В. Футзал в закладі вищої освіти: Навчально-методичний посібник. К.: НУБіП України, 2019. 87 с. URL: http://nubip.edu.ua/sites/default/files/futzal_v_zakladah_vishchoyi_osviti_2019.pdf
URL: https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream/123456789/50523/1/Pylypei_Fizychna_pidhotovka.pdf
5. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання [Електронний ресурс] Режим доступу: http://ebooktime.net/book_202.html/
6. Самохвалова І. Ю., Харченко С. М., Сахненко А. В., Салатенко І. О., Коломієць А. Я. Організація самостійних оздоровчих занять студентів аграрного університету: навчально-методичний посібник. Суми, СНАУ, 2024. 108 с.
7. Самохвалова І. Ю., Харченко С. М., Коломієць А. Я. Теоретико-методичні основи навчання техніки легкоатлетичних вправ студентів закладів вищої освіти: навчально-методичний посібник. Суми, 2021. 99 с.
<http://repo.snau.edu.ua:8080/xmlui/handle/123456789/9792>
8. Спортивні ігри в системі фізичного виховання студентів аграрного університету : навчально-методичний посібник / І. Ю. Самохвалова, С. М. Харченко, А. Я. Коломієць. Суми, 2023. 99с.
9. Харченко С. М., Самохвалова І. Ю., Коломієць А. Я. Розвиток координаційних здібностей студентів аграрного університету засобами спортивних ігор у процесі

неформальної фізкультурної освіти: навчально-методичний посібник. Суми: Видавництво ФОП Цьома, 2019. 98с.

<http://repo.snau.edu.ua:8080/xmlui/handle/123456789/8618>

6.1.2. Методичне забезпечення

1. Євтушенко Є. Г. Рухова активність студентів у позанавчальних спортивно-оздоровчих заняттях: Методичні вказівки. Суми: СНАУ, 2024. 29 с.

2. Євтушенко Є. Г. Методика організації групових занять з фітнесу силового напрямку: Методичні рекомендації. Суми: СНАУ, 2023. 33 с.

3. Євтушенко Є. Г. Розвиток силових якостей студентів засобами фітнесу: Методичні рекомендації. Суми: СНАУ, 2022. 41 с.

4. Євтушенко Є. Г. Особливості навчання техніко-тактичним діям в настільному тенісі: Методичні рекомендації. Суми: СНАУ, 2020. 40 с.

5. Євтушенко Є. Г. Особливості тренування жінок в легкій атлетиці: Методичні рекомендації. Суми: СНАУ, 2019. 30 с.

6. Самохвалова І. Ю. Розвиток рухових якостей студентів в умовах дистанційного навчання : методичні рекомендації для самостійної роботи студентів. Суми, 2021. 43 с.

<http://repo.snau.edu.ua/handle/123456789/8738>

7. Самохвалова І. Ю. Інтервальні кардіотренування: методичні рекомендації. Суми, СНАУ, 2024. 36 с.

8. Сахненко, А. В. Методика організації професійно-прикладної фізичної підготовки студентів аграрних спеціальностей: методичні рекомендації щодо проведення практичних занять. Суми: Сумський національний аграрний університет, 2019. 24 с.

9. Сахненко А. В. Оздоровчий фітнес: техніка виконання вправ: методичні рекомендації щодо проведення практичних занять для студентів усіх спеціальностей. Суми: Сумський національний аграрний університет, 2022. 30 с.

10. Сахненко, А. В. Техніка виконання вправ з кросфіту: методичні рекомендації щодо проведення практичних занять. Суми, 2019. 40 с.

11. Сахненко А. В. Фізичне виховання. Методика оздоровчого стретчингу: комплекси вправ. Методичні рекомендації щодо проведення практичних занять для здобувачів усіх освітніх програм, денної форми здобуття освіти ступеня вищої освіти «бакалавр». Суми: СНАУ, 2025 р. 26 с.

12. Сахненко А. В. Фізичне виховання. Організаційно-методичні основи занять оздоровчим стретчингом. Методичні рекомендації щодо проведення практичних занять для здобувачів усіх освітніх програм, денної форми здобуття освіти ступеня вищої освіти «бакалавр». Суми: СНАУ, 2025 р. 34 с.

13. Сахненко А. В. Фізичне виховання. Основи методики фітнесу: методичні рекомендації для практичних занять для студентів усіх спеціальностей, що реалізуються на першому бакалаврському рівні вищої освіти. Суми: СНАУ, 2024. 47 с.

6.1.3. Електронні ресурси

1. Бадмінтон в уроках [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.badminton.net.ua/>

2. Волейбол в Україні URL: <https://www.volleyball.ua/>
3. Відео посібник настільний теніс. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=BYtnFpnllv4>
4. Вправи для відпрацювання техніки передач м'яча у баскетболі URL: <https://www.youtube.com/watch?v=FOM4vjVc4v0>
5. Вправи з баскетбольним м'ячем https://youtu.be/3Q_7XUBSzRk
6. Як грати в мініфутбол URL: <https://www.youtube.com/watch?v=6NZoE3D7AU0>
7. Індивідуальні вправи з м'ячем баскетболі https://youtu.be/GDPgB_62r34
8. Правила гри в мініфутбол <https://youtu.be/rAK5HF8NVEQ>
9. Поняття про техніку гри в баскетбол URL: <https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/4945>
10. Правила гри в баскетбол <https://youtu.be/N7uVoK1F9MY>
11. Робочі фінти в мініфутболі URL: <https://www.youtube.com/watch?v=WWusgX7L11I>
12. Сайт Федерації бадмінтону України [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://fbubadminton.org.ua/>
13. Сайт асоціації футзалу України URL: <https://futsal.com.ua/>
14. Сайт Федерації бодибілдінгу та фітнесу України [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.ufbf.org.ua>
15. Спеціальні вправи волейболіста <https://youtu.be/teVGZOOq2rs>
16. Техніка переміщень в баскетболі <https://youtu.be/A4o-STZX>
17. Техніка бігу на довгі дистанції URL: <https://uk.deltaclassic4literacy.org/1932-long-distance-running-technique-advice-reviews.html>
18. Уроки спорту. Настільний теніс URL: https://www.youtube.com/watch?v=wY_WJGVSD-Y
19. Правила гри в волейбол <https://youtu.be/d7ZW2qTawG0>
20. Основні стійки та види пересувань <https://youtu.be/LjKZ4v4VL7k>

6.1.4. Додаткові джерела

1. Євтушенко Є. Г. Особливості мотивації студентів до активного способу життя засобами силового фітнесу. *Вісник науки та освіти. Серія «Педагогіка»*. 2023. Вип. № 12 (18). С. 485-498.
2. Євтушенко Є. Г. Залучення студентської молоді до активного дозвілля у позанавчальний час засобами силового фітнесу. *Вісник науки та освіти. Серія «Педагогіка»*. 2024. Вип. №1(19). С. 835-848.
3. Євтушенко Є., Білобров В., Делямба М., Мазур В., Мердов С. Моніторинг арсеналу рідкісних прийомів боротьби самбо. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. № 2 (160). С. 136-142.
4. Євтушенко Є. Г., Хацаюк О., Турчинов А., Ванюк Д., Биковська А. Впровадження бінарних занять у систему спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів-правоохоронців. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. № 1 (159). С. 105-110.
5. Євтушенко Є. Г., Партико Н. В., Іванченко О. М., Мальона С. Б., Пастернацький В. В. Удосконалення системи фізичного виховання майбутніх фахівців спеціальності

081 «Право». *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2022. № 80, Т. 1. С. 161-167.

6. Кисельов В., Самохвалова І. Розвиток швидкісно-силових якостей студентів-спортсменів групи підвищення спортивної майстерності засобами кросфіту. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Сум ДПУ імені А. С. Макаренка, 2023. №1 (125). С. 62-72.

7. Коломієць А. Я. Організаційно-методичні умови проведення самостійних занять фізичними вправами зі студентами-першокурсниками. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. Науковий журнал*. Суми: Сум ДПУ ім. А.С. Макаренка, № 2 (96), 2020. С. 256-267.

8. Коломієць А. Я. Оптимізація тренувального процесу щодо розвитку силових показників у юніорів засобами армспорту. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. Кам'янець-Подільський, 2021. № 22. С. 44-49.

9. Рибалко П. Ф., Самохвалова І. Ю. Аналіз розвитку рухових здібностей студенток закладів вищої освіти засобами спортивних ігор у процесі секційних занять. *Modern researcher in psychology and pedagogy: Collective monograph*. Riga: Izdevnieciba «Baltija Publishing», 2020. С.333-352.

10. Самохвалова І. Ю., Рибалко П. Ф. Рухова активність та мотивація до занять з фізичного виховання студенток закладів вищої освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Суми: Сум ДПУ ім. А.С. Макаренка, 2020. № 10 (104). С. 89-109.

11. Самохвалова І., Харченко С. Акмеологічні складові розвитку рухових якостей здобувачів вищої освіти. *Педагогічні науки: теорія і практика. Вісник Запорізького національного університету*, 2021. №2. С. 243-248.

12. Самохвалова І. Ю. Харченко С. М. Ефективність програми розвитку рухових умінь студенток в умовах професійної підготовки. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*, 2021. № 22. С. 71-81.

13. Самохвалова І. Ю., Харченко С. М. Використання фітнес програм у фізичному вихованні студенток закладів вищої освіти під час дистанційного навчання. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. Національний університет водного господарства та природокористування*, 2022. №11. С. 157-163.

14. Самохвалова І. Ю., Харченко С. М. Методика розвитку рухових якостей студентів з урахуванням їх професійної підготовки. *Перспективні напрями розвитку фізичної культури, спорту, фітнесу та рекреації*: Наукова монографія. Рига, Латвія: «Baltija Publishing», 2023. 396 с.

15. Самохвалова І. Формування навичок здорового способу життя студентів в умовах неформальної освіти. *Сучасні освітні стратегії під впливом розвитку інформаційного суспільства та європейської інтеграції*: Наукова монографія. Рига, Латвія: «Baltija Publishing», 2024. С 386-420.

16. Сахненко А. В. Акмеологічні аспекти формування професійно важливих якостей кваліфікованих спеціалістів агропромислового комплексу у процесі професійно орієнтованого фізичного виховання. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 7 (25). С. 260-276.

17. Сахненко А. В. Зміст та завдання компонентів сучасної системи спортивної підготовки пауерліфтерів-початківців. *Актуальні питання у сучасній науці*. 2024. № 5 (23). С. 970-984.
18. Сахненко А. В., Крот Г. В. Концепція дослідження акмеологічно спрямованого професійно орієнтованого фізичного виховання студентів аграрних спеціальностей з позицій системного та компетентнісного підходів. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка»*, 2022. № 2(7). С. 610-622.
19. Сахненко А. В., Крот Г. В. Формування здоров'язбережувального компоненту професійної фізичної готовності студентів аграрних спеціальностей на засадах акмеології. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2022. № 3 (117). С. 206-218.
20. Сахненко А. В., Крот Г. В. Розвиток координаційних здібностей студенток аграрного ЗВО засобами оздоровчого фітнесу. *Наука і техніка сьогодні*. 2023. № 2 (16). С. 288-299.
21. Сахненко А. В., Євтушенко Є. Г. Розвиток силових якостей студентів ЗВО аграрного профілю засобами і методами кросфіту. *Актуальні питання у сучасній науці. Серія «Педагогіка»*. 2023. № 3(9). С. 474-487.
22. Сахненко А. В. Організаційно-методичні аспекти фізичної підготовки пауерліфтерів-початківців. *Вісник науки та освіти*. 2024. № 4 (22). С. 1371-1380.
23. Сахненко А. В. Організаційно-методичні аспекти фізичної підготовки юних спортсменів у кінному спорті. *Наука і техніка сьогодні*. 2024. № 5 (33). С. 886-900. [https://doi.org/10.52058/2786-6025-2024-5\(33\)-886-900](https://doi.org/10.52058/2786-6025-2024-5(33)-886-900)
24. Сахненко А. В. Шляхи оптимізації розвитку координаційних якостей юних вершників на початковому етапі підготовки. *XXII International Scientific and Practical Conference «Methodology and organization of scientific research»*, (June 03-05, 2024, Berlin, Germany). С. 315-317. <https://eu-conf.com/events/methodology-and-organization-of-scientific-research/>
25. Сахненко А. В. Організаційно-методичні основи розвитку рівноваги спортсменів-початківців. *XXII Міжнародна науково-практична конференція «Actual problems in education and introduction of new technologies»*, (June 04-07, 2024, Stockholm, Sweden). С. 241-243.
26. Сахненко А. В. Особливості організації онлайн-тренувань вершників-початківців. *III International Scientific and Theoretical Conference «Modern tools and methods of scientific investigations»*, (June 07-10, 2024, Antwerp, Kingdom of Belgium). С. 173-174. <https://doi.org/10.36074/scientia-07.06.2024>
27. Сахненко А. В. Визначення завдань професійно орієнтованого фізичного виховання студентів аграрних спеціальностей з позицій акмеологічного підходу. *XXVI Міжнародна науково-практична конференція «Theoretical and practical aspects of modern research»*, (June 05-07, 2024, Ottawa, Canada). С. 245-248. https://isu-conference.com/wp-content/uploads/2024/06/Theoretical_and_practical_aspects_of_modern_research_June_5_7_2024_Ottawa_Canada.pdf
28. Сахненко А. В. Роль акмеологічних технологій в освітньому процесі професійно орієнтованого фізичного виховання студентів аграрних спеціальностей. *Вісник науки та освіти*, 2025. № 4 (34). С. 1604-1613. [http://dx.doi.org/10.52058/2786-6165-2025-4\(34\)-1604-1613](http://dx.doi.org/10.52058/2786-6165-2025-4(34)-1604-1613)

29. Сахненко А. В. Формування змісту професійно орієнтованого фізичного виховання студентів аграрних спеціальностей на засадах акмеології. *Актуальні питання у сучасній науці*, 2025. № 5 (35). С. 1319-1335.

[https://doi.org/10.52058/2786-6300-2025-5\(35\)-1319-1335](https://doi.org/10.52058/2786-6300-2025-5(35)-1319-1335)

30. Сахненко А. В. Система спортивної підготовки футболістів. *Перспективи та інновації науки*, 2025. № 5 (51). С. 1308-1321.

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-5\(51\)-1308-1321](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-5(51)-1308-1321)

31. Сахненко А. В. Характеристика стомлення і відновлення у процесі спортивної підготовки футболістів. *2nd International Scientific and Practical Conference «Science and Information Technologies in the Modern World» (May 21-23, 2025 Athens, Greece)*. 2025. С. 572-576.

https://isu-conference.com/wp-content/uploads/2025/05/Athens_Greece_21.05.25.pdf

32. Сахненко А. В. Організаційно-методичні підходи реалізації фізичної підготовки у навчально-тренувальному процесі у пауерліфтингу. *XXI International Scientific and Practical Conference «Modern technologies and science: problems, new and relevant developments» (May 26-28, 2025, Zaragoza, Spain)*. 2025. С. 171-175.

<https://eu-conf.com/wp-content/uploads/2025/05/MODERN-TECHNOLOGIES-AND-SCIENCE-PROBLEMS-NEW-AND-RELEVANT-DEVELOPMENTS.pdf>

33. Сахненко А. В. Діагностика рівня працездатності у системі підготовки футболістів. *XXI Міжнародна науково-практична конференція «Science, trends and realities: current trends and development» (May 27-30, 2025, Krakow, Poland)*. 2025. С. 205-209.

https://isg-konf.com/uk/science-trends-and-realities-current-trends-and-development/?utm_source=eSputnik-promo&utm_medium=email&utm_campaign=UA-Sbornik_materialov_konferencii_dostupen&utm_content=2561498013

34. Dmytro Balashov, Iryna Samokhvalova, Ihor Kravchenko, Hennadii Kuziura, Oleksandr Panasiuk DEVELOPMENT OF STUDENTS MUSCLE STRENGTH STRATEGIES FOR SELF-PACED CLASSES *Conhecimento & Diversidade*, Niterói, v. 16, n. 41 Jan./mar. 2024.

35. Gurska, O., Sakhnenko, A., Bepalova, O., Dorofiev, A., & Halytska-Didukh, T. (2023). Pedagogical role of assessment at the current stage of stimulating the educational process. *Revista Eduweb*. 2023. № 17(1), P. 141–156. <https://doi.org/10.46502/issn.1856-7576/2023.17.01.14>

36. Kyselov, V., Sakhnenko, A., Vorona, V., Skrypka, I., & Yeremenko, L. (2025). Comprehensive training for young football players: Technical, physical, and psychological readiness for global competitions. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 14, 45. <https://doi.org/10.6018/spork.662211>

37. Lazorenko S., Loza T. , Samokhvalova I., Khomenko E., Oliinyk N. Preparation of Future Specialists in Physical Culture and Sports for the Use of Digital Health Technologies in Professional Activity. 44nd International Convention on Computers in Education (MIPRO) (September 27 – October 1, 2021), Opatija, Croatia, 2021, pp. 673-677.

38. Nataliia Seiko, Mykola-Oleg Yershov, Anna Sakhnenko, Marina Shevchenko, Roman Bezsmertny, Inna Kostyrya. Multimedia Technologies As A Basis For The Development Of Modern It Education In Ukraine. *IJCSNS International Journal of Computer Science and Network Security*, VOL.21 No.11, November 2021. pp. 363-367.

39. Ovcharuk V., Maksymchuk B., Ovcharuk V., Khomenko O., Khomenko S., Yevtushenko Y., Rybalko P., Pustovit H., Myronenko N., Syvokhop Y., Sheian M., Matviichuk T., Solovyov V., & Maksymchuk I. Forming Competency in Health Promotion in Technical

Specialists Using Physical Education. Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala. 2021. Vol. 13(3), 01-19.

40. Sakhnenko A. V. Acmeological principles of health-preserving component formation of professional physical readiness of agricultural specialties students. *Zhytomyr Ivan Franko State University Journal. Pedagogical Sciences*. 2020. № 2 (101). C. 62-73.

41. Todorova V., Rybalko P., Dubynska O., Khomenko O., Gvozdetska S., Krasilov A., Yevtushenko Y. Mma Exercises in Physical Education of 17-18 Year Old Students. *Propósitos y Representaciones. Journal of Educational Psychology*. May, 2021. Vol. 9, SPE(3), e1162

42. Uliana Karbivska, Andrii Butenko, Maksym Kozak , Vasyl Filon , Mariia Bahorka, Nataliia Yurchenko, Olena Pshychenko, Kateryna Kyrylchuk, Serhii Kharchenko, Ievgenii Kovalenko. Dynamics of productivity of leguminous plant group during long-term use on different nutritional backgrounds, 2023. 24(6). P.190-196.

43. Vitalii Kovalenko, Oksana Tonkha, Mykhailo Fedorchuk, Andrii Butenko, Valentina Toryanik, Gennadiy Davydenko, Roman Bordun, Serhii Kharchenko, Anton Polyvanyi. The Influence of Elements of Technology and Soil-Climatic Factors on the Agrobiological Properties of *Onobrychis Viciifolia*. *Ecological Engineering & Environmental Technology* 2024, 25(5), 179-190.

44. Vira Petruk, Yuliia Rudenko, Artem Yurchenko, Inna Kharchenko, Serhii Kharchenko, Olena Semenikhina. Analysis of the Results of the Pedagogical Experiment on the Integrated Analysis of the Average and Dispersions. *International Journal of Modern Education and Computer Science(IJMECS)*. Vol.14. No.6, pp. 25-34. 2022.

45. Vorona, V., Shlikhta, G., Kucherenko, I., Molnar, T., Sakhnenko, A. (2024). Cloud and education: transforming teacher training. *Amazonia Investiga*. 2024. № 13(73). Pp. 139-154. <https://doi.org/10.34069/AI/2024.73.01.11>

46. Vypasniak I, Ivanyshyn I, Lutsii V, Huzak O, Yukhymuk V, Salatenko I, Svatiev A. The influence of the ethno-territorial factor on the state of physical abilities development of students of Ukrainian educational institutions. *Pedagogy of Physical Culture and Sports* 2022;26(6).

47. Yuliia Nenko, Serhii Medynskyi, Borys Maksymchuk, Lidiia Lymarenko, Serhii Kharchenko, Andrii Kolomiets, Iryna Maksymchuk Communication training of future sports coaches in the context of neurophysiological patterns. *Brain. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 2022, Volume 13, issue 1, pp 42-60.

Рецензія на робочу програму (силабус) ОК ВРА „Здоровий фітнес

Розроблену викладачем кафедри фізичного виховання Саженико А.В.

(назва)

(ПІБ)

Параметр, за яким оцінюється робоча програма (силабус) освітнього компонента гарантом або членом проєктної групи	Так	Ні	Коментар
Результати навчання за освітнім компонентом (ДРН) відповідають НРК	✓		
Результати навчання за освітнім компонентом (ДРН) відповідають передбаченим ПРН (для обов'язкових ОК)	✓		
Результати навчання за освітнім компонентом дають можливість виміряти та оцінити рівень їх досягнення	✓		

Член проєктної групи ОП декан ФХТ Болотова Н.В.

(назва)

(ПІБ)

(підпис)

Параметр, за яким оцінюється робоча програма (силабус) освітнього компонента викладачем відповідної кафедри	Так	Ні	Коментар
Загальна інформація про освітній компонент є достатньою	✓		
Результати навчання за освітнім компонентом (ДРН) відповідають НРК	✓		
Результати навчання за освітнім компонентом (ДРН) дають можливість виміряти та оцінити рівень їх досягнення	✓		
Результати навчання (ДРН) стосуються компетентностей студентів, а не змісту дисципліни (містять знання, уміння, навички, а не теми навчальної програми дисципліни)	✓		
Зміст ОК сформовано відповідно до структурно-логічної схеми	✓		
Навчальна активність (методи викладання та навчання) дає змогу студентам досягти очікуваних результатів навчання (ДРН)	✓		
Освітній компонент передбачає навчання через дослідження, що є доцільним та достатнім для відповідного рівня вищої освіти		✓	не передбачено
Стратегія оцінювання в межах освітнього компонента відповідає політиці Університету/факультету	✓		
Передбачені методи оцінювання дозволяють оцінити ступінь досягнення результатів навчання за освітнім компонентом	✓		
Навантаження студентів є адекватним обсягу освітнього компонента	✓		
Рекомендовані навчальні ресурси є достатніми для досягнення результатів навчання (ДРН)	✓		
Література є актуальною	✓		
Перелік навчальних ресурсів містить необхідні для досягнення ДРН програмні продукти	✓		

Рецензент (викладач кафедри) фізичного вих. зач. Євдокимов Е.І.

(назва)

(посада, ПІБ)

(підпис)