

# Опис навчальної дисципліни

«Фізичне виховання»

(назва)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень** | | |
| Освітній ступінь | бакалавр | |
| Галузь знань | 10 «Природничі науки» | |
| Спеціальність | 101 «Екологія» | |
| Спеціалізація |  | |
| **Характеристика навчальної дисципліни** | | |
| Вид | Обов’язкове за рішенням Вченої ради університету | |
| Загальна кількість годин | 120 | |
| Кількість кредитів ECTS | 4 | |
| Кількість змістових модулів | 8 | |
| Курсовий проект (робота) (за наявності) | - | |
| Форма контролю | Залік | |
| **Показники навчальної дисципліни для денної та заочної форм навчання** | | |
|  | денна форма навчання | заочна форма навчання |
| Рік підготовки (курс) | 2023-2024 (I-курс) |  |
| Семестр | 1, 2 -ий |  |
| Лекційні заняття | - | *год.* |
| Практичні, семінарські заняття | 60 год. | *год.* |
| Лабораторні заняття | - | *год.* |
| Самостійна робота | 60год | *год.* |
| Індивідуальні завдання | - | *год.* |
| Кількість тижневих аудиторних  годин для денної форми навчання | 2 год. |  |

# Мета та завдання навчальної дисципліни

**Метою** викладання навчальної дисципліни фізичне виховання є:

* + формування у студента практичних знань, умінь, навичок у галузі фізичної культури і спорту;
  + виховання потреби до фізичного самовдосконалення та здорового способу життя;
  + розвиток психофізичних якостей, які відповідають специфічним вимогам в обраній професійній діяльності;
  + засвоїти уміння самостійно використовувати здобуті знання, навички з фізичної культури та спорту для профілактики захворювань, збереження та зміцнення здоров'я;
  + оволодіти засобами самоконтролю в процесі фізкультурно-оздоровчих та спортивних занять;
  + залучити студента до активного соціального життя факультету, ННІ, університету, фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, здобуття досвіду її використання для всебічного розвитку особистості, майбутнього педагога, керівника;
  + сформувати навички в техніці виконання базових вправ (загально- розвиваючі вправи, спеціально-бігові вправи, біг, стрибки в довжину, силові вправи)
  + навчити основам орієнтування на місцевості;
  + сформувати чітке уявлення про послідовність виконання фізичних вправ у різних комплексах.

**Основними завданнями** вивчення дисципліни фізичне виховання є:

* + усвідомлення впливу фізичного розвитку студента на його самопочуття, здоров’я, розумову діяльність, соціальну активність, розвиток і вдосконалення наступних поколінь;
  + виховання потреби у самостійному регулярному фізичному навантаженні;
  + навчити студента отримувати задоволення і користь від виконання фізичних вправ
  + навчити студента самостійно обирати види фізичних вправ в залежності від стану його здоров’я, ступені фізичного розвитку, обраної майбутньої фахової спеціальності;
  + навчити студента правильно виконувати різні фізичних вправ;
  + навчити студента правильно дозувати фізичні навантаження;
  + навчити студента засобам відновлення організму після фізичних навантажень;
  + розвиток, підвищення спортивної майстерності студентів-спортсменів;
  + участь кращих студентів-спортсменів у спортивно-масових заходах університету за збірну команду факультету, ННІ;
  + викликати у студента почуття гордості, інтересу, відповідальності, співпереживання, співчуття, радості, поваги за учасників спортивних змагань в університеті;
  + прививати студенту культурну поведінку під час вболівання на спортивних змаганнях;
  + виховання у студента любові до природи, навколишнього середовища, чистоти та краси лісів, парків та місць відпочинку.

**Набуття компетенцій:**

**Інтегральна компетентність:**

Здатність розв’язувати складні спеціалізовані задачі та вирішувати практичні проблеми у сфері екології, охорони довкілля і збалансованого природокористування, що передбачає застосування основних теорій та методів наук про довкілля, які характеризуються комплексністю та невизначеністю умов.

# Загальні компетентності (ЗК):

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.

**Програмні результати навчання (ПРН):**

ПРН25. Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства на основі розуміння місця предметної області у загальній системі знань, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

1. **Програма та структура навчальної дисципліни для:**

**–** повного терміну денної форми навчання

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Назви змістовних модулів і тем | Кількість годин | | | | | |
| Денна форма | | | | | |
| усьо-го | у тому числі | | | | |
| л | п | лаб | інд | с.р. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Змістовий модуль 1. Загально-фізична та кросова підготовка | | | | | | |
| Тема 1. Організація занять з фізичного виховання на факультеті землевпорядкування. Ознайомлення студентів з «Положенням про екзамени та заліки в НУБіП України». Техніка безпеки під час занять з фізичного виховання. Організація фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в університеті, на факультеті землевпорядкування. | 2 |  | 2 |  |  |  |
| Тема 2-5. Розвиток опорно-рухливого апарату, розвиток загальної витривалості, бігова підготовка на стадіоні,силова підготовка, кросова підготовка на пересіченій лісовій місцевості, основи орієнтування на місцевості. | 8 |  | 4 |  |  | 4 |
| Тема 6-7. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля загально-фізична та кросова підготовка | 4 |  | 2 |  |  | 2 |
| Разом за змістовим модулем 1. | **14** |  | **8** |  |  | **6** |
| Змістовий модуль 2. Спеціалізація «силовий фітнес» | | | | | | |
| Тема 8-13. Базові елементи силового фітнесу, вправи з гантелями,грифами, набивними м’ячами, розвиток силової витривалості. Розвиток гнучкості, загальної витривалості та координації. | 12 |  | 6 |  |  | 6 |
| Тема 14-15. Виконання контрольних нормативів з модуля силовий фітнес. Атестація. | 4 |  | 2 |  |  | 2 |
| Разом за змістовим модулем 2. | **16** |  | **8** |  |  | **8** |
| Змістовий модуль 3.Спеціалізація «волейбол» | | | | | | |
| Тема 16-20.Техніка набивання, відбивання, передачі, подачі, блокування м’яча, спеціальні волейбольні вправи, навчальна гра. Розвиток спритності, швидкості, координації рухів. | 10 |  | 6 |  |  | 6 |
| Тема 21-22.Прийом контрольних нормативів та тестів модуля баскетбол | 4 |  | 2 |  |  |  |
| Разом за змістовим модулем 3. | **14** |  | **8** |  |  | **6** |
| Змістовий модуль 4. Легка атлетика | | | | | | |
| Тема 23-28. Розвиток опорно-рухливого апарату. Спеціальні бігові вправи . Бігова підготовка, стрибки у довжину з розбігу. | 12 |  | 6 |  |  | 6 |
| Тема 29-30. Виконання контрольних нормативів змістового модуля легка атлетика . Атестація. | 4 |  | 2 |  |  | 2 |
| Разом за змістовим модулем 4. | **16** |  | **8** |  |  | **8** |
| Змістовий модуль 5. Загально-фізична та кросова підготовка | | | | | | |
| Тема 31. Організація занять з фізичного виховання на виховання на факультеті землевпорядкування. Ознайомлення студентів з «Положенням про екзамени та заліки в НУБіП України». Техніка безпеки під час занять з фізичного виховання. Організація фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в університеті, на факультеті землевпорядкування. | 2 |  | 2 |  |  | 2 |
| Тема 32-35. Розвиток опорно-рухливого апарату, розвиток загальної витривалості, бігова підготовка на стадіоні, кросова підготовка на пересіченій лісовій місцевості, основи орієнтування на місцевості. | 8 |  | 4 |  |  | 4 |
| Тема 36-37. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля загально-фізична та кросова підготовка | 4 |  | 2 |  |  |  |
| Разом за змістовим модулем 5. | **14** |  | **8** |  |  | **6** |
| Змістовий модуль 6. Спеціалізація «міні-футбол» | | | | | | |
| Тема 38-43. Техніка ведення, прийому та зупинки м’яча, передачі, м’яча, техніка ударів по м’ячу. Основи тактики гри, розвиток сили, швидкості, координації спритності. | 12 |  | 6 |  |  | 6 |
| Тема 44-45. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля міні-футбол . Атестація | 4 |  | 2 |  |  | 2 |
| Разом за змістовим модулем 6. | **16** |  | **8** |  |  | **8** |
| Змістовий модуль 7. Спеціалізація «Баскетбол» | | | | | | |
| Тема 46-50.Техніка передачі м’яча і ведення м’яча, кидки м’яча, навчальна гра. Розвиток спритності, швидкості, координації рухів. | 10 |  | 4 |  |  | 6 |
| Тема 51-52.Прийом контрольних нормативів та тестів модуля баскетбол | 4 |  | 2 |  |  | 2 |
| Разом за змістовим модулем 7. | **14** |  | **6** |  |  | **8** |
| Змістовий модуль 8. Легка атлетика | | | | | | |
| Тема 53-58. Розвиток опорно-рухливого апарату. Спеціальні бігові вправи . Бігова підготовка, стрибки у довжину з розбігу. | 12 |  | 6 |  |  | 6 |
| Тема 59-60. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля легка атлетика . Атестація | 4 |  | 2 |  |  | 2 |
| Разом за змістовим модулем 8. | **16** |  | **8** |  |  | **8** |
| Усього годин | 120 |  | 60 |  |  | 60 |

**4. Теми практичних занять**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Кіль-кість годин |
| 1 | Організація занять з фізичного виховання на виховання на факультеті землевпорядкування. Ознайомлення студентів з «Положенням про екзамени та заліки в НУБіП України». Техніка безпеки під час занять з фізичного виховання. Організація фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в університеті, на факультеті. | 2 |
| 2-5 | Розвиток опорно-рухливого апарату, розвиток загальної витривалості, бігова підготовка на стадіоні, кросова підготовка на пересіченій лісовій місцевості, основи орієнтування на місцевості. | 6 |
| 6-7 | Виконання контрольних нормативів змістовного модуля загально-фізична та кросова підготовка. | 2 |
| 8-13 | Базові елементи силового фітнесу, вправи з гантелями,грифами,набивними м’ячами, розвиток силової витривалості Розвиток гнучкості, загальної витривалості та координації. | 6 |
| 14-15 | Виконання контрольних нормативів з модуля аеробіки. | 2 |
| 16-20 | Техніка передачі м’яча і ведення м’яча, кидки м’яча, навчальна гра у нападі. | 6 |
| 21-22 | Прийом контрольних нормативів та тестів модуля баскетбол. | 2 |
| 23-28 | Розвиток опорно-рухливого апарату. Спеціальні бігові вправи (СБВ). Бігова підготовка, стрибки у довжину з розбігу. | 6 |
| 29-30 | Виконання контрольних нормативів змістовного модуля легка атлетика. | 2 |
| 31 | Організація занять з фізичного виховання на факультеті землевпорядкування. Ознайомлення студентів з «Положенням про екзамени та заліки в НУБіП України». Техніка безпеки під час занять з фізичного виховання. Організація фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в університеті, на факультеті землевпорядкування. | 2 |
| 32-35 | Розвиток опорно-рухового апарату, розвиток загальної витривалості, бігова підготовка на стадіоні, курсова підготовка на пересічній лісовій місцевості, основи орієнтування на місцевості. | 6 |
| 36-37 | Виконання контрольних нормативів змістовного модуля загально-фізична та кросова підготовка. | 2 |
| 38-43 | Техніка ведення, прийому та зупинки м’яча, передачі, м’яча, техніка ударів по м’ячу. Основи тактики гри, розвиток сили, швидкості, координації спритності. | 6 |
| 44-45 | Виконання контрольних нормативів змістовного модуля міні-футбол | 2 |
| 46-50 | Техніка карате, стійки карате, переміщення, техніки нападу та захисту. Розвиток силової витривалості, гнучкості та координації рухів. | 6 |
| 51-52 | Виконання контрольних нормативів змістовного модуля карате. | 2 |
| 53-58 | Розвиток опорно-рухливого апарату. Спеціальні бігові вправи . Бігова підготовка, стрибки у довжину з розбігу. | 6 |
| 59-60 | Виконання контрольних нормативів змістовного модуля легка атлетика | 2 |
|  | Усього годин: | 60 |

1. **Теми, що винесені на самостійне опрацювання студентів**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | К-ть  годин |
|  | Фізичне виховання у ЗВО | 4 |
|  | Досягнення українських футболістів на міжнародному рівні | 4 |
|  | Різновиди спортивної гри волейбол | 4 |
|  | Професійні захворювання теплоенергетиків і засоби фізичної культури для їх попередження | 4 |
|  | Техніка безпеки до початку заняття з фізичного виховання | 4 |
|  | Фізичні вправи для розвитку витривалості | 4 |
|  | Фізичні вправи для розвитку сили | 4 |
|  | Фізичні вправи для розвитку швидкості | 4 |
|  | Фізичні вправи для розвитку спритності | 4 |
|  | Фізичні вправи для розвитку гнучкості | 4 |
|  | Фізичні вправи для розвитку координації | 4 |
|  | Пілатес як засіб рухової активності | 4 |
|  | Аеробіка як засіб рухової активності | 4 |
|  | Кросфіт як засіб рухової активності | 4 |
|  | Калланетика як засіб рухової активності | 4 |
|  | Разом | 60 |

**7. Контрольні питання, комплекти тестів для визначення рівня засвоєння знань студентами**

Модуль «Кросова та загальна фізична підготовка»

Контрольні нормативи

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Бали | Чоловіки | | | |  | Бали | Жінки | | | |
| Біг 100 м (сек.) | 6-ти хв. біг (м) | Підтягу-вання на перекла-дині  (разів) | Підйом ніг до перекла-дини з вису на перекла-дині (разів) |  | Біг 100 м (сек.) | 6-ти хв. біг (м) | Підтягу-вання  з вису лежачи (разів) | Підйом колін  до грудей з вису на перекладині  (разів) |
| 25 | 13,2 | 1600 | 16 | |  | 25 | 16,6 | 1200 | 16 | |
| 24 | 13,3 | 1580 | 15 | |  | 24 | 16,7 | 1180 | 15 | |
| 23 | 13,4 | 1560 | 14 | |  | 23 | 16,8 | 1160 | 14 | |
| 22 | 13,5 | 1540 | 13 | |  | 22 | 16,9 | 1140 | 13 | |
| 21 | 13,6 | 1520 | 12 | |  | 21 | 17,0 | 1120 | 12 | |
| 20 | 13,7 | 1500 | 11 | |  | 20 | 17,1 | 1100 | 11 | |
| 19 | 13,8 | 1470 |  | |  | 19 | 17,2 | 1080 |  | |
| 18 | 13,9 | 1440 | 10 | |  | 18 | 17,3 | 1060 | 10 | |
| 17 | 14,0 | 1410 |  | |  | 17 | 17,4 | 1040 |  | |
| 16 | 14,1 | 1380 | 9 | |  | 16 | 17,5 | 1020 | 9 | |
| 15 | 14,2 | 1350 |  | |  | 15 | 17,6 | 1000 |  | |
| 14 | 14,3 | 1310 | 8 | |  | 14 | 17,7 | 980 | 8 | |
| 13 | 14,4 | 1270 |  | |  | 13 | 17,8 | 960 |  | |
| 12 | 14,6 | 1230 | 7 | |  | 12 | 18,0 | 940 | 7 | |
| 11 | 14,8 | 1190 |  | |  | 11 | 18,2 | 920 |  | |
| 10 | 15,0 | 1150 | 6 | |  | 10 | 18,4 | 900 | 6 | |
| 9 | 15,2 | 1120 |  | |  | 9 | 18,6 | 880 |  | |
| 8 | 15,4 | 1090 | 5 | |  | 8 | 18,8 | 860 | 5 | |
| 7 | 15,6 | 1060 |  | |  | 7 | 19,0 | 840 |  | |
| 6 | 15,8 | 1030 | 4 | |  | 6 | 19,2 | 820 | 4 | |
| 5 | 16,0 | 1000 |  | |  | 5 | 19,4 | 800 |  | |
| 4 | 16,2 | 975 | 3 | |  | 4 | 19,6 | 780 | 3 | |
| 3 | 16,4 | 950 |  | |  | 3 | 19,8 | 760 |  | |
| 2 | 16,6 | 925 | 2 | |  | 2 | 20,0 | 755 | 2 | |
| 1 | 16,8 | 900 |  | |  | 1 | 20,2 | 750 |  | |

Модуль «Загальна фізична підготовка»

Контрольні нормативи

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Загальна фізична підготовка | | | | Спеціалізація |
| Бали | Стрибки через скакалку | Комплексна силова вправа:  30 сек. піднімання тулуба з положення лежачи на спині і одразу 30 секунд згинання і розгинання рук в упорі лежачи (жінки з колін), разів | | Згідно затверджених нормативних тестів, дві вправи на вибір викладача |
| Чол. + жін. | Чоловіки | Жінки |
| 25 | 90 | 55 | 44 | Максимальна оцінка за дві вправи зі спеціалізації 50 балів |
| 24 | 89 | 54 | 43 |
| 23 | 88 | 53 | 42 |
| 22 | 87 | 52 | 41 |
| 21 | 86 | 51 | 40 |
| 20 | 85 | 50 | 39 |
| 19 | 84 | 49 | 38 |
| 18 | 83 | 48 | 37 |
| 17 | 82 | 47 | 36 |
| 16 | 81 | 46 | - |
| 15 | 80 | 45 | 35 |
| 14 | 78 | 44 | - |
| 13 | 76 | 43 | 34 |
| 12 | 74 | 42 | - |
| 11 | 72 | 41 | 33 |
| 10 | 70 | 40 | - |
| 9 | 68 | 39 | 32 |
| 8 | 66 | 38 | - |
| 7 | 64 | 37 | 31 |
| 6 | 62 | 36 | - |
| 5 | 60 | 35 | 30 |
| 4 | 58 | 34 | - |
| 3 | 56 | 33 | 29 |
| 2 | 54 | 32 | - |
| 1 | 52 | 31 | 28 |

Модуль «Легка атлетика»

Контрольні нормативи

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Біг 100 м (сек.)\* | Підтягування на перекладині, разів \* | Біг 3000 м (хв) \* | Стрибок у довж. з розбігу (см) | Бали | Біг 100 м (сек.) \* | Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів \* | Біг 2000 м (хв) \* | Стрибок у довж. з розбігу (см) |
| Чоловіки | | | | Жінки | | | |
| 13,2 | 16 | 12.00 | 490 | 25 | 16,6 | 25 | 10.00 | 370 |
| 13,3 | 15 | 12.15 | 485 | 24 | 16,7 | 24 | 10.15 | - |
| 13,4 | 14 | 12.30 | 480 | 23 | 16,8 | 23 | 10.30 | 365 |
| 13,5 | 13 | 12.45 | 475 | 22 | 16,9 | 22 | 10.45 | - |
| 13,6 | 12 | 13.00 | - | 21 | 17,0 | 21 | 11.00 | - |
| 13,7 | 11 | 13.15 | 470 | 20 | 17,1 | 20 | 11.15 | 360 |
| 13,8 |  | 13.30 | - | 19 | 17,2 | 19 | 11.30 | 355 |
| 14,0 | 10 | 13.45 | 475 | 18 | 17,3 | 18 | 11.50 | 350 |
| 14,1 |  | 14.00 | - | 17 | 17,4 | 17 | 12.00 | 345 |
| 14,2 | 9 | 14.20 | 460 | 16 | 17,5 | 16 | 12.15 | - |
| 14,3 |  | 14.30 | - | 15 | 17,6 | 15 | 12.30 | 340 |
| 14,4 | 8 | 14.45 | 455 | 14 | 17,7 | 14 | 12.45 | 335 |
| 14,5 |  | 15.00 | 450 | 13 | 17,8 | 13 | 13.00 | 330 |
| 14,6 | 7 | 15.15 | 445 | 12 | 18,0 | 12 | 13.15 | 325 |
| 14,7 |  | 15.30 | - | 11 | 18,2 | 11 | 13.30 | - |
| 14,8 | 6 | 15.45 | 440 | 10 | 18,4 | 10 | 13.45 | 320 |
| 15,0 |  | 16.00 | - | 9 | 18,6 | 9 | 14.00 | 315 |
| 15,2 | 5 | 16.10 | 435 | 8 | 18,8 | 8 | 14.10 | 310 |
| 15,4 |  | 16.20 | 430 | 7 | 19,0 | 7 | 14.20 | 305 |
| 15,6 | 4 | 16.30 | 425 | 6 | 19,2 | 6 | 14.30 | - |
| 15,8 |  | 16.40 | 420 | 5 | 19,4 | 5 | 14.40 | 300 |
| 16,0 | 3 | 16.50 | 415 | 4 | 19,6 | 4 | 14.50 | 295 |
| 16,2 |  | 17.00 | 410 | 3 | 19,8 | 3 | 15.00 | 290 |
| 16,4 | 2 | 17.10 | 405 | 2 | 20,0 | 2 | 15.10 | 285 |
| 16,6 |  | 17.20 | 400 | 1 | 20,2 | 1 | 15.20 | 280 |

Модуль спеціалізація «Силовий фітнес»

Контрольні нормативи

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| №  п/п | Назва | Стать | Бали | | | | |
| 25 | 20 | 15 | 10 | 5 |
| **1** | Біг прямі ноги вперед, під кутом 45 градусів | Чол. | 200 | 190 | 180 | 170 | 160 |
| Жін. | 190 | 175 | 160 | 145 | 130 |
| **2** | Переступання ніг із сторони в сторону з торканням підлоги рукою в глибокому присіді | Чол. | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 |
| Жін. | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 |
| **3** | В позиції "упор лежачи" торкання плеча протилежною рукою почергово | Чол. | 120 | 115 | 110 | 105 | 100 |
| Жін. | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 |
| **4** | Лежачи на лівому боці, підйом в положення сидячи (бокові м'язи пресу) | Чол. | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 |
| Жін. | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 |
| **5** | Лежачи на правому боці, підйом в положення сидячи (бокові м'язи пресу) | Чол. | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 |
| Жін. | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 |
| **6** | З положення стоячи торкання підлоги колінами почергово | Чол. | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 |
| Жін. | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 |
| **7** | Перехід з положення стоячи стрибком в положення упор лежачи (бьорпі) | Чол. | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 |
| Жін. | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Модуль спеціалізація "Волейбол"

Контрольні нормативи

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Бали | Чоловіки | | | |  | Бали | Жінки | | | |
| Стрибок у висоту з місця | Тест на знання правил гри | Подача | Передача м’яча на точність |  | Стрибок у висоту з місця | Тест на знання правил гри | Подача | Передача мяча  на точність |
| 25 | 60 | 10 | 5 | 25 |  | 25 | 50 | 10 | 5 | 25 |
| 24 | 59 |  |  | 24 |  | 24 | 49 |  |  | 24 |
| 23 | 58 |  |  | 23 |  | 23 | 48 |  |  | 23 |
| 22 | 57 | 9 |  | 22 |  | 22 | 47 | 9 |  | 22 |
| 21 | 56 |  |  | 21 |  | 21 | 46 |  |  | 21 |
| 20 | 55 | 8 | 4 | 20 |  | 20 | 45 | 8 | 4 | 20 |
| 19 | 54 |  |  | 19 |  | 19 | 44 |  |  | 19 |
| 18 | 53 |  |  | 18 |  | 18 | 43 |  |  | 18 |
| 17 | 52 | 7 |  | 17 |  | 17 | 42 | 7 |  | 17 |
| 16 | 51 |  |  | 16 |  | 16 | 41 |  |  | 16 |
| 15 | 50 | 6 | 3 | 15 |  | 15 | 40 | 6 | 3 | 15 |
| 14 | 49 |  |  | 14 |  | 14 | 39 |  |  | 14 |
| 13 | 48 |  |  | 13 |  | 13 | 38 |  |  | 13 |
| 12 | 47 | 5 |  | 12 |  | 12 | 37 | 5 |  | 12 |
| 11 | 46 |  |  | 11 |  | 11 | 36 |  |  | 11 |
| 10 | 45 |  | 2 | 10 |  | 10 | 35 |  | 2 | 10 |
| 9 | 44 | 4 |  | 9 |  | 9 | 34 | 4 |  | 9 |
| 8 | 43 |  |  | 8 |  | 8 | 33 |  |  | 8 |
| 7 | 42 | 3 |  | 7 |  | 7 | 32 | 3 |  | 7 |
| 6 | 41 |  |  | 6 |  | 6 | 31 |  |  | 6 |
| 5 | 40 |  | 1 | 5 |  | 5 | 30 |  | 1 | 5 |
| 4 | 39 | 2 |  | 4 |  | 4 | 29 | 2 |  | 4 |
| 3 | 38 |  |  | 3 |  | 3 | 28 |  |  | 3 |
| 2 | 37 |  |  | 2 |  | 2 | 27 |  |  | 2 |
| 1 | 36 | 1 |  | 1 |  | 1 | 26 | 1 |  | 1 |

Модуль спеціалізація "Баскетбол"

Контрольні нормативи

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва | Стать | Бали | | | | |
| 25 | 20 | 15 | 10 | 5 |
| 1 | Стрибок вгору (см) | Чол. | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 |
| Жін. | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 |
| 2 | Біг на 20 м (с) | Чол. | 3,5 | 3,7 | 4 | 4,2 | 4,4 |
| Жін. | 4,2 | 4,4 | 4,6 | 4,8 | 5 |
| 3 | Передача м’яча протягом 30 с (разів) | Чол. | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 |
| Жін. | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 |
| 4 | Кидок м’яча в русі (кількість попадань) | Чол. | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| Жін. | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |

Модуль спеціалізація "міні-футбол"

Контрольні нормативи

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва | Стать | Бали | | | |
| 25 | 20 | 15 | 10 |
| 1 | Удари на влучність з відстані 20 м (кількість попадань) | Чол. | 5 | 4 | 3 | 2 |
| Жін. | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 2 | Човниковий біг 44 м ("конверт") | Чол. | 11,0 | 11,5 | 12,0 | 12,5 |
| Жін. | 14,0 | 14,3 | 14,6 | 15,0 |
| 3 | Стрибки на гімнастичну лавку за 1 хв. | Чол. | 60 | 55 | 50 | 45 |
| Жін. | 50 | 45 | 40 | 35 |
| 4 | Комплексна вправа | Чол. | 8 | 7 | 6 | 5 |
| Жін. | 6 | 5 | 4 | 3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Атестація | | | | | | | |  |
| Назва вправи | Стать | Бали за виконання вправи | | | | | |  |
|  |  | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |  |
| Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів | Чол. | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 |  |
| Жін. | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 |  |
| Човниковий біг 4х9, сек \* | Чол. | 8,8 | 9,0 | 9,6 | 10,0 | 10,4 | 10,6 |  |
| Жін. | 10,0 | 10,4 | 10,8 | 11,3 | 11,6 | 12,0 |  |
| Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см \* | Чол. | 17 | 13 | 11 | 9 | 6 | 3 |  |
| Жін. | 22 | 20 | 18 | 16 | 9 | 5 |  |
| Стрибок у довжину з місця, см | Чол. | 230 | 220 | 210 | 200 | 190 | 180 |  |
| Жін. | 185 | 175 | 165 | 155 | 140 | 130 |  |
| Стійка стоячи на передпліччях, "планка", хв | Чол. | 3,00 | 2,30 | 2,00 | 1,30 | 1,00 | 0,45 |  |
| Жін. | 2,30 | 2,15 | 2,00 | 1,30 | 1,00 | 0,45 |  |

**8. Методи навчання.**

* Словесні методи
* бесіда,
* розповідь,
* пояснення, тощо.
* Методи демонстрації
* Демонстрація поз і рухів (безпосередній показ або пряма наочність)
* Використання ілюстративних матеріалів (опосередкована наочність).
* Практичні методи:
* метод навчання вправ загалом;
* метод навчання вправ по частинах;
* метод підвідних вправ;
* метод імітаційних вправ

**9. Форми контролю.**

Попередній, поточний, періодичний та підсумковий.

Попередній контроль проводиться перед на початку змістовного модуля для з’ясування загального рівня підготовки студентів з дисципліни, щоб намітити направленість особистих самостійних занять.

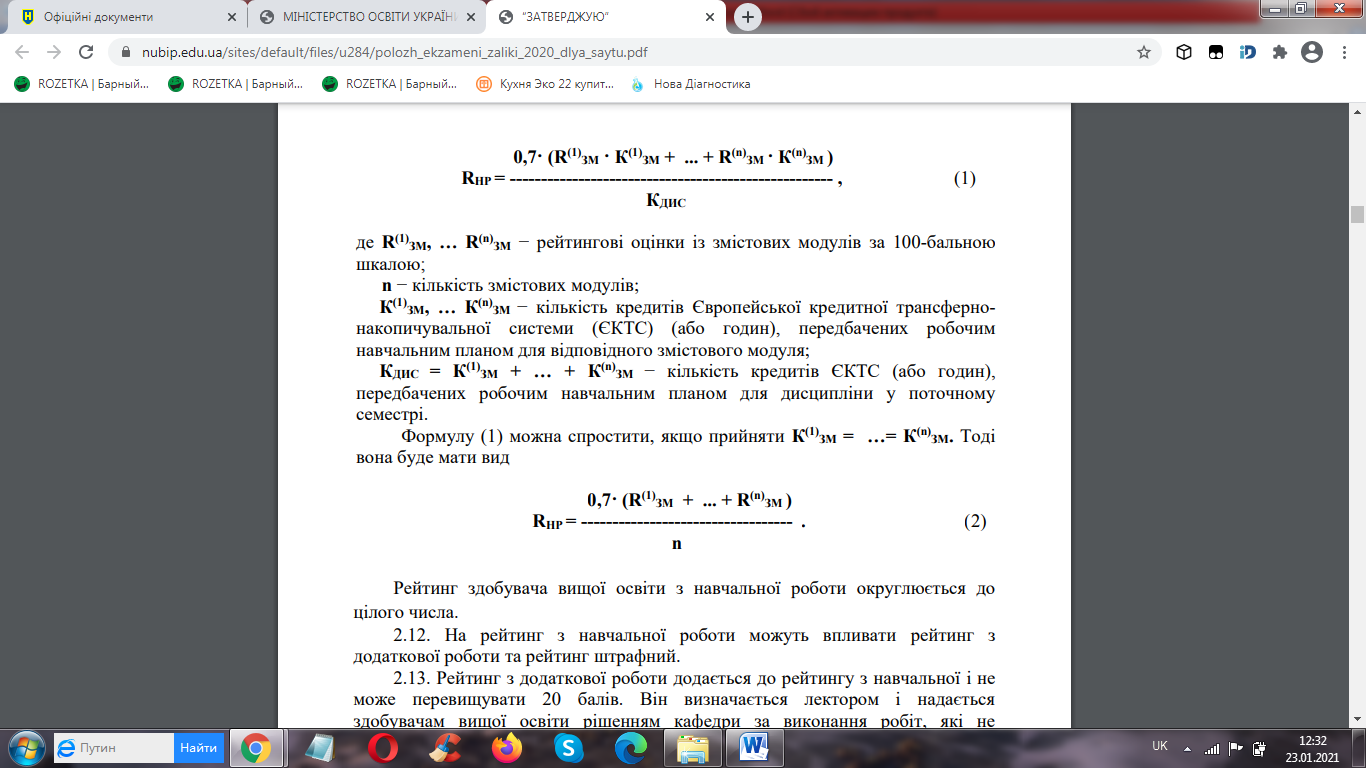
Поточний контроль – спостереження за навчальною діяльністю студентів, виконанням вправ на заняттях із записом результатів у журнал. Його метою є отримання оперативних даних про рівень знань студентів і якість навчальної роботи на занятті, оптимізація управління навчальним процесом.

Підсумковий контроль - залікові тести, вправи, змагання у навчальних групах.

**10. Розподіл балів, які отримують студенти.**

Засвоєння здобувачем вищої освіти програмного матеріалу змістового модуля вважається успішним, якщо рейтингова оцінка його становить не менше, ніж 60 балів за 100-бальною шкалою.

Після проведення проміжних атестацій із змістових модулів (модульних контрольних робіт) і визначення їх рейтингових оцінок лектором дисципліни визначається рейтинг здобувача вищої освіти з навчальної роботи RНР (не більше 70 балів) за формулою:



де R(1)ЗМ, R(n)ЗМ − рейтингові оцінки із змістових модулів за 100-бальною шкалою;

n − кількість змістових модулів.

Рейтинг здобувача вищої освіти з навчальної роботи округлюється до цілого числа.

Оцінювання знань студента відбувається за 100-бальною шкалою і переводиться в національні оцінки згідно з табл. 1 «Положення про екзамени та заліки у НУБіП України» (наказ про уведення в дію від 27.12.2019 р. № 1371).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рейтинг студента, бали** | **Оцінка національна за результати складання** | |
| **екзаменів** | **заліків** |
| 90-100 | х | Зараховано |
| 74-89 | х |
| 60-73 | х |
| 0-59 | х | Не зараховано |

**Політика оцінювання**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Політика щодо дедлайнів та перескладання:*** | Перескладання модулів відбувається із дозволу викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний). |
| ***Політика щодо академічної доброчесності:*** | Презентації, тестові завдання, доповіді, есе, реферати повинні бути оформлені згідно зразку та мати коректні текстові посилання на використану літературу |
| ***Політика щодо відвідування:*** | Відвідування занять є обов’язковим. За об’єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету) |

# 11. Навчально-методичне забезпечення

Методичним забезпеченням навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є:

- Навчальний план підготовки майбутнього фахівця першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 101 Екологія.

- «Положення про екзамени та заліки у Національному університеті біоресурсів i природокористування України» (затверджено вченою радою НУБіП України від 26.04.2023 року, протокол № 10);

- ця робоча програма;

- методичні рекомендації:

- завдання для самосійної роботи студентів.

**12. Рекомендовані джерела інформації.**

1. Дубовік Р.Г., Отрошко О.В., Прохніч В.М. Особливості підготовки легкоатлетів: методичні рекомендації з дисципліни «Легка атлетика» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». – Київ: НУБіП України, 2021. 40 с.
2. Задорожний І.І., Мовчан І.О. Волейбол. Навчання техніки гри навчальний посібник. – Львів: ЛДУ БЖД, 2019, 134 с.
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (в редакції Закону від 17.02.2022) [*https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text*](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text)
4. Костенко М. П., Бурко С. В., Краснов В. П. Дотримання техніки безпеки студентами під час занять у тренажерній залі: навчально-методичний посібник. Ніжин: НДУ ім. М.В. Гоголя, 2019. 28 с.
5. Костенко М.П., Краснов В.П. Професійно-орієнтовне фізичне виховання юристів: навчально-методичний посібник – К. НУБіП України, 2020. 172 с.
6. Краснов В.П., Лисенко С.Г., Отрошко О.В., Дубовік Р.Г. Раціональна рухова активність, як фактор зміцнення здоров'я та профілактики захворювань: методичні рекомендації для самостійних занять студентів. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2021. 38 с.
7. Костенко М.П., Краснов В.П, Отрошко О.В. Футзал в закладах вищої освіти: навчально-методичний посібник для науково-педагогічних працівників кафедр фізичного виховання та студентів неспеціалізованих вищих закладів освіти. – Київ, 2019, 83 с.
8. Краснов В.П., Оленєв Д.Г та ін. Фізичне виховання студентів як компонент професійної освіти: навчальний посібник. Київ 2018, 570 с.
9. Краснов В.П., Гордєєва С.В., Костенко М.П., Лисенко С.Г. Фітнес – вправи основної спрямованості: методичний посібник для самостійних занять студентів – Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2017 – 79 с.
10. Краснов В.П., Євтушенко І.М., Хотенцева О.В. Стрітбол – методичний посібник для самостійних занять студентів/– Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2018 – 24 с.
11. Наказ Міністерства молоді та спорту України «Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, Інструкції про організацію його проведення та форми Звіту про результати його проведення» від 04.10.2018 № 4607, зареєстровано в Міністерстві юстиції України 24 жовтня 2015 р. за № 1207/32659 [*https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1207-18#Text*](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1207-18#Text)
12. Положення про рейтинг зі спортивної майстерності Національного університету біоресурсів і природокористування України. Затверджене ректором НУБіП України 10.06.2020 р./ НУБіП України, 2020. 6 с. [*https://nubip.edu.ua/node/3318*](https://nubip.edu.ua/node/3318)
13. Положення про спартакіаду студентів НУБіП України, затверджене ректором НУБіП України 10.06.2020 р./ НУБіП України, 2020. 40 с. [*https://nubip.edu.ua/node/3318*](https://nubip.edu.ua/node/3318)
14. Положення «Про екзамени та заліки у Національному університеті біоресурсів і природокористування України», затверджено Вченою радою НУБіП України від 27.12.2019. 21 с.
15. Указ Президента України Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» від 9 лютого 2016 року № 42/2016 [*https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#Text*](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#Text)