|  |  |
| --- | --- |
| E:\nubip_logo_new_poisk_18_2.png | **СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ**  **«Фізичне виховання»** |
| Шифр за навчальним планом- **ОКУ 5**  Ступінь вищої освіти - **Бакалавр** |
| Галузь знань – **16 «Хімічна та біоінженерія»**  Спеціальність –**163 «Біомедична інженерія»** |
| Освітня програма -  **Біомедична інженерія** |
| Рік навчання - І, семестр І-ІІ,  Форма навчання - денна |
| Кількість кредитів ЄКТС - 5 |
| Мова викладання - українська |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |
| Викладач курсу | **Костенко Микола Петрович** |
| Контактна інформація викладача (e-mail) | **067-306-30-80**  **futbol.kostenko@gmail.com** |
| Сторінка курсу в eLearn |  |
|  |  |

**ОПИС ДИСЦИПЛІНИ**

**Мета дисципліни** полягає у формуванні у студента системних практичних знань, уміння самостійно використовувати здобуті знання для профілактики захворювань, збереження та зміцнення здоров'я; сприяння формуванню та всебічному розвитку організму; забезпечення оптимальної рухової активності студентської молоді у повсякденному житті; розвиток основних фізичних якостей та рухових здібностей; навички в техніці виконання базових вправ (загально-розвиваючі вправи, спеціально-бігові вправи, біг, стрибки в довжину, силові вправи); чіткого уявлення про послідовність виконання фізичних вправ та вплив їх на організм людини, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності; виховання потреби до фізичного самовдосконалення та здорового способу життя; оволодіння основами оздоровчо-корегуючої, та професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців; оволодінні засобами самоконтролю в процесі фізкультурно-оздоровчих занять.

**Завдання:**

* зміцнити здоров’я, профілактика захворювань, забезпечення оптимального рівня фізичної підготовленості, фізичної працездатності, функціонального стану протягом періоду навчання;
* виховання відповідального ставлення до фізичного виховання,
* роз’яснити ролі фізичного виховання у розвитку особистості і підготовці до професійної діяльності, здорового способу життя, фізичного вдосконалення та самовиховання;
* сформувати уміння і навички рухової активності і використовувати здобуті знання з фізичного виховання впродовж життя в особистій, навчальній, професійній діяльності та побуті;
* розвити професійні, світоглядні та громадянські якості студентів;
* сформувати уміння що до застосовування методики оцінки фізичного розвитку, функціонального стану та самоконтролю під час занять.
* сформувати навички творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності.

**ІІ. Основні результати навчання та компетентності, які вони формують:**

**Загальні компетентності:**

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 рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя

**СТРУКТУРА КУРСУ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Години**  (лекції/лабораторні, практичні, семінарські) | **Результати навчання** | **Завдання** | **Оцінювання** |
| **Модуль 1 Загально-фізична та кросова підготовка** | | | | |
| **Тема 1.** Організація занять з фізичного виховання на факультеті конструювання та дизайну. 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 гуманітарно-педагогічного факультету.  **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  **Тема 6-7.** Виконання контрольних нормативів змістовного модуля загально-фізична та кросова підготовка. Атестація. | 2 -практичні  6 – с.р.  20 – практичні  14 – самост. робота  2 - практичні | **Знати:** вимоги до студента з навчальної дисципліни «фізичне виховання»;вимоги техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання; складові частини здорового способу життя; вплив фізичних вправ на організм людини, його розвиток, на самопочуття, психологічний стан, здоров’я; методи самоконтролю під час занять різними видами рухової діяльності. Знати основи бігу на стадіоні, кросового та бігу на пересіченій місцевості, основи орієнтування на місцевості | Здати контрольні нормативи модулю «Загально-фізична та кросова підготовка» (Табл. 1) та «Атестації» (Табл. 10) | Згідно політики і шкали оцінювання (Табл. 11, 12) |
| **Всього за змістовим модулем 1** | **44 год:**  **24 – пр.;**  **20 – с. р.** |  |  |  |
| **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.  **Тема 14-15.** Виконання контрольних нормативів з модуля силовий фітнес. Атестація | 17 – практичні  20 – самост. робота  4 – практичні | Вміти самостійно підбирати комплекси вправ для розвитку гнучкості, загальної витривалості та координації | Здати контрольні нормативи модулю«Силовий фітнес» (Табл. 3) та «Атестації» (Табл. 10 ) | Згідно політики і шкали оцінювання (Табл. 11, 12) |
| **Всього за змістовим модулем 2** | **41 год.:**  **21 – пр.**  **20 – с.р.** |  |  |  |
| **Всього за І семестр – 85 год: 45 год – практичні; 40 год – самостійна робота** | | | | |
| **ІІ семестр** | | | | |
| **Змістовий модуль 3. Спеціалізація «баскетбол»** | | | | |
| **2** | | | | |
| **Тема 16-20.** Техніка передачі м’яча і ведення м’яча, кидки м’яча, навчальна гра у нападі і захисті. Розвиток спритності, швидкості, координації рухів.  **Тема 21-22.** Прийом контрольних нормативів та тестів модуля баскетбол | 12 – практичні  18 – самост. робота  2 - практичні | Знати правила, техніку та тактику гри в баскетбол. Вміти виконувати передачі ведення і кидки баскетбольного м’яча. Застосовувати набуті навички в двохсторонній грі. Використовуючи вправи з м’ячем розвивати спритність, швидкість та координацію рухів. | Здати контрольні нормативи модулю «Баскетбол» (Табл. 4) | Згідно політики і шкали оцінювання (Табл. 11, 12) |
| **Всього за змістовим модулем 3** | **32 год.:**  **14 – пр.**  **18 – с.р.** |  |  |  |
| **Змістовий модуль 4. Легка атлетика** | | | | |
| **Тема 23-28.** Розвиток опорно-рухливого апарату. Спеціальні бігові вправи. Бігова підготовка, стрибки у довжину з розбігу.  **Тема 29-30.** Виконання контрольних нормативів змістового модуля легка атлетика . Атестація. | 12 – практичні  17 – самост. Робота  4 - практичні | Розрізняти види легкої атлетики. Застосовувати спеціальні бігові вправи для розвитку швидкості, витривалості та спритності. | Здати контрольні нормативи модулю «Легка атлетика» (Табл. 5) та «Атестації» (Табл. 10) | Згідно політики і шкали оцінювання (Табл. 11, 12) |
| **Всього за змістовим модулем 4** | **33 год.:**  **16 – пр.**  **17 – с.р.** |  |  |  |
| **Всього за ІІ семестр – 65 год: 30 год – практичні; 35 год – самостійна робота** | | | | |
| **Всього за курс - 150 год.: 75 – пр., 75 – с.р.** | | | | |

УТВОРЕННЯ ОЦІНКИ ЗА КУРС

Оцінка за курс утворюється з оцінки навчальної роботи, що складає 70% ваги, та оцінки за підсумкову атестацію (залік), що складає 30% ваги.

Більш детальний розподіл балів за різні види роботи подано у таблиці 1.

Модуль «Кросова та загальна фізична підготовка» Контрольні нормативи

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Бали | Чоловіки | | | |
| 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) |
| 25 | 13,2 | 1600 | 16 | |
| 24 | 13,3 | 1580 | 15 | |
| 23 | 13,4 | 1560 | 14 | |
| 22 | 13,5 | 1540 | 13 | |
| 21 | 13,6 | 1520 | 12 | |
| 20 | 13,7 | 1500 | 11 | |
| 19 | 13,8 | 1470 |  | |
| 18 | 13,9 | 1440 | 10 | |
| 17 | 14,0 | 1410 |  | |
| 16 | 14,1 | 1380 | 9 | |
| 15 | 14,2 | 1350 |  | |
| 14 | 14,3 | 1310 | 8 | |
| 13 | 14,4 | 1270 |  | |
| 12 | 14,6 | 1230 | 7 | |
| 11 | 14,8 | 1190 |  | |
| 10 | 15,0 | 1150 | 6 | |
| 9 | 15,2 | 1120 |  | |
| 8 | 15,4 | 1090 | 5 | |
| 7 | 15,6 | 1060 |  | |
| 6 | 15,8 | 1030 | 4 | |
| 5 | 16,0 | 1000 |  | |
| 4 | 16,2 | 975 | 3 | |
| 3 | 16,4 | 950 |  | |
| 2 | 16,6 | 925 | 2 | |
| 1 | 16,8 | 900 |  | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Бали | Жінки | | | |
| 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 | 16,6 | 1200 | 16 | |
| 24 | 16,7 | 1180 | 15 | |
| 23 | 16,8 | 1160 | 14 | |
| 22 | 16,9 | 1140 | 13 | |
| 21 | 17,0 | 1120 | 12 | |
| 20 | 17,1 | 1100 | 11 | |
| 19 | 17,2 | 1080 |  | |
| 18 | 17,3 | 1060 | 10 | |
| 17 | 17,4 | 1040 |  | |
| 16 | 17,5 | 1020 | 9 | |
| 15 | 17,6 | 1000 |  | |
| 14 | 17,7 | 980 | 8 | |
| 13 | 17,8 | 960 |  | |
| 12 | 18,0 | 940 | 7 | |
| 11 | 18,2 | 920 |  | |
| 10 | 18,4 | 900 | 6 | |
| 9 | 18,6 | 880 |  | |
| 8 | 18,8 | 860 | 5 | |
| 7 | 19,0 | 840 |  | |
| 6 | 19,2 | 820 | 4 | |
| 5 | 19,4 | 800 |  | |
| 4 | 19,6 | 780 | 3 | |
| 3 | 19,8 | 760 |  | |
| 2 | 20,0 | 755 | 2 | |
| 1 | 20,2 | 750 |  | |

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 |

Спеціалізація "Баскетбол" Контрольні нормативи

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/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 «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 |

ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рейтинг здобувача вищої освіти,  бали | Оцінка національна  за результати складання | |
| екзаменів | заліків |
| 90-100 | Відмінно | Зараховано |
| 74-89 | Добре |
| 60-73 | Задовільно |
| 0-59 | Незадовільно | Не зараховано |

**Політика оцінювання**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Політика щодо дедлайнів та перескладання:*** | Презентації, тестові завдання, доповіді, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний). |
| ***Політика щодо академічної доброчесності:*** | Презентації, тестові завдання, доповіді 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) |

**Рекомендовані джерела інформації**

**Основні інформаційні джерела**

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. 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.
3. Костенко М.П., Краснов В.П. Професійно-орієнтовне фізичне виховання юристів: навчально-методичний посібник . К. НУБіП України, 2020, 164 с.
4. Костенко М.П., Отрошко О.В., Костенко С.В. Спортивні ігри: футзал. Навчально-методичний посібник для студентів освітнього ступеня «бакалавр» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт із дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних ігор» (футзал). Київ. НУБіП України, 2022. 98 с.
5. Костенко М.П., Отрошко О.В., Костенко С.В. Формування здоров’язберігаючої компетентності засобами фізичного виховання : методичні рекомендації з дисципліни «Теорія і методика оздоровчої фізичної культури» для студентів освітнього ступеня «бакалавр» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Київ. НУБіП України, 2022. 63с.
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. Краснов В.П., Лисенко С.Г., Отрошко О.В. Дихальна гімнастика: види та комплекси вправ- навчально-методичний посібник:Ніжин: НДУ ім М. Гололя, 2020. 36 с.
8. Крупко Н.В., Краснов В.П., Лисенко С.Г, Гордєєва С.В.Основи технології оздоровчого тренування: силовий фітнес студента: методичні рекомендації для самостійних занять студентів всіх спеціальностей. НУБіП України, 2022 40с.
9. Крупко Н.В. Мирошніченко В.О.Технології розвитку силових здібностей в адаптивному фізичному вихованні: Методичні рекомендації для студентів освітнього ступеня «бакалавр» галузь знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт із дисципліни «Адаптивний спорт К.: НУБіП України, 2023. 59 с.
10. Кулик, Н. А. Методика навчання бігових видів легкої атлетики: методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Легка атлетика та методика її викладання» / Н. А. Кулик. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2022. 59 с.
11. Мирошніченко В.О. Сучасний силовий фітнес. Методичні рекомендації для студентів освітнього ступеня «бакалавр» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт із дисципліни «Сучасний силовий фітнес» Київ. НУБіП України, 2023. 64 с.
12. Мирошніченко В.О. Скіппінг як сучасна фітнес-технологія. Методичні рекомендації для студентів освітнього ступеня «бакалавр» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт із дисципліни «Сучасні фітнес технології» Київ. НУБіП України. 2023. 22 с.
13. Мирошніченко В.О. Методичні рекомендації до самостійної роботи з лікувально-профілактичної гімнастики для спортсменів: Методичні рекомендації для студентів освітнього ступеня "бакалавр" галузь знань 01 Освіта/Педагоггіка спеціальності 017 Фізична культура іспорт. Київ: НУБіП України, 2023 59 с.
14. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. / Вікторія Пасічник. – Л. : ЛДУФК, 2015. 78 с.
15. Раціональна рухова активність, як фактор зміцнення здоров'я та профілактики захворювань: методичні рекомендації для самостійних занять студентів / уклад.: В.П. Краснов, С.Г. Лисенко, О.В. Отрошко, Р.Г. Дубовік. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2021. 38с.

**Допоміжні інформаційні джерела**

1. Костенко М.П., Дубовік Р.Г., Євтушенко І.М."Дистанційна робота кафедри фізичного виховання НУБіП України на період карантину"//І Міжнародна науково-практична інтернет-конференція "Шляхи розвитку науки в сучасних кризових умовах",28.05.2020. м. Дніпро Т.1 504-506с.
2. Костенко М.П., Дубовік Р.Г., Бринзак С.С. "Баскетбольні кондиції та тренування для гравців студентської чоловічої збірної команди університету на період карантину"//V Міжнародна нуково-практична конференція "Eurasian scientific congress" 17.05.2020, Іспанія, Барселона, с. 442-445
3. Костенко М.П., Дубовік Р.Г., Отрошко О.В. "Програма тренувань студентської збірної університету з футболу на період карантину" //Актуальні наукові дослідження в сучасному світі //вип.4(60) с.68-70
4. Пархоменко В.К. 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)
5. Положення «Про екзамени та заліки у Національному університеті біоресурсів і природокористування України», затверджено вченою радою НУБіП України 26.04.2023 р. протокол № 10 – 21 с.