

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ АГРОТЕХНОЛОГІЙ  
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

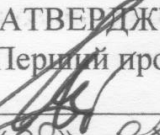
ПОГОДЖЕНО

Декан факультету агротехнологій

  
А.В. Дробітько  
« 30 » 08 2021р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Перший проректор

  
Д.В. Бабенко  
« 30 » 08 2021р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА**

з навчальної дисципліни **«Теорія і методика фізичного самовдосконалення»**

освітньо-професійна програма

**«Агрономія»**

для здобувачів початкового рівня (короткий цикл) вищої освіти

1-го та 2-го року

очної (денної) форми навчання

на 2021-2022 навчальний рік

Ступінь вищої освіти - **Молодший бакалавр**

Галузь знань **20 Аграрні науки та продовольство**

Спеціальність **201 Агрономія**

Мова викладання - **українська**

Миколаїв  
2021

Робоча програма відповідає меті та особливостям освітньо-професійної програми «Агрономія» початкового рівня (короткий цикл) вищої освіти, затвердженої Вченою радою Миколаївського національного аграрного університету 23.02.2021 р. (протокол № 7).

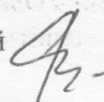
Програма відповідає вимогам Освітньо-професійної програми підготовки здобувачів вищої освіти «Агрономія», затвердженою Вченою радою Миколаївського національного аграрного університету 23.04.2021 р. (протокол № 9).

Розроблено: старший викладач



С.В. Овчарук

Розглянуто: на засіданні кафедри фізичного виховання факультету культури й виховання Миколаївського національного аграрного університету



завідувач кафедри,  
доцент  
Н.В. Петренко

протокол № 10 від 20 травня 2021 року

Схвалено: науково-методичною комісією факультету культури й виховання Миколаївського національного аграрного університету



голова науково-методичної комісії, канд. пед. наук,  
Н.Г. Пономаренко

протокол №9 від «28» травня 2021 р.

## **1. АНОТАЦІЯ**

Фізичне виховання вирішує завдання основ здорового способу життя. Знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм рухової активності. Знання основ методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури. Знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці. Знання основ фізичного виховання різних верств населення. Фізичне виховання забезпечує стійку навичку до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах. Систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю. Виконання відомчих нормативів професійно-прикладної психофізичної підготовленості. Поінформованість про всі головні цінності фізичної культури і спорту. Ця дисципліна висвітлює фундаментальні питання теорії податків, їх економічної суті, функції, ролі і сфери застосування податків у сучасному суспільстві, зміст податкової термінології, класифікацію податків, опанування яких дозволяє сформувати визначену систему компетентностей та досягти програмних результатів навчання з дисципліни.

## **SUMMARY**

Physical education decides a task of bases of healthy mode of life. Knowledge of organization bases and methods of more effective kinds and forms of motion activity and applying them in practice in its physical activity. Knowledge of healthing and physical improvement of traditional and untraditional kinds and methods of physical culture. Knowledge foundation of of professionally-applied physical preparation and are applying them in practice. Physical foundation knowledge of different population layers. Firm habit to daily employments by physical exercises in diverse rational forms. Systematic physical training with sanitary or sporting orientation. Implementation of departmental rates of professionally-applied psychophysical preparation. Information about of all main values of physical culture and sport. This discipline covers the fundamental issues of tax theory, their economic essence, function, role and scope of taxes in modern society, the content of tax terminology, classification of taxes, the mastery of which allows to form a certain system of competencies and achieve expected learning outcomes.

## 2. ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Галузь знань **20 Аграрні науки та продовольство**

Спеціальність **201 Агрономія**

Ступінь вищої освіти **Молодший бакалавр**

Обов'язкова (вибіркова) компонента **Вибіркова**

Семестри - 1-2-3-4

Кількість кредитів ECTS – 5/0

Кількість змістових модулів – 4

Загальна кількість годин – 150

**Види освітньої діяльності та види занять, обсяг годин:**

Практичні заняття – 124 годин

Самостійна робота – 26 годин

Форма підсумкового контрольного заходу – залік у 2,4 семестрі

У процесі вивчення дисципліни застосовуються інноваційні педагогічні технології, а саме цілеспрямований системний набір прийомів, засобів організації навчальної діяльності, що охоплює весь процес навчання від визначення мети до одержання результатів: комп'ютерні презентації, тестові програми, технології майндмепінгу, система дистанційної освіти Moodle, технології JeetSi, вбудовані в курс на платформі Moodle, ZOOM та інші.

Робоча програма щорічно оновлюється з урахуванням побажань та результатів опитування здобувачів вищої освіти, роботодавців та випускників ОПП 201 «Агрономія».

**Передбачені неформальні освітні заходи.**

1. Участь у вебінарах, семінарах та круглих столах зі спортивної тематики.
2. Участь у обласних, всеукраїнських та міжнародних змаганнях які проводять Міністерство освіти і науки України, Комітет з фізичного виховання та спорту та ін.

Здобувач має право самостійно обирати напрям і вид неформальних освітніх заходів. Оцінка їхніх результатів відбувається за наявності документального підтвердження (сертифікат, свідоцтво, скріншот, положення про змагання, тощо). Перезарахування дисципліни або окремих тем відбувається за бажання здобувача на підставі нормативної внутрішньої документації та Положень МНАУ.

**Передбачені інформальні заходи освіти.**

Здобувачі вищої освіти протягом життя мають застосовувати здобуті знання, наприклад, вирішувати практичні питання шляхом використання набутих знань. І навпаки, здобувачі використовують життєві приклади для впровадження їх в освітній процес, зокрема щодо здоров'я і фізичного вдосконалення.

**Можливості набуття програмних результатів в умовах інклюзивної освіти.** Набуття програмних результатів в умовах інклюзивної освіти здійснюється відповідно до Положення про організацію інклюзивного навчання осіб з особливими освітніми потребами у Миколаївському національному аграрному університеті СО 5.279.01-00.2020 із застосуванням особистісно

орієнтованих методів навчання та з урахуванням індивідуальних особливостей навчально-пізнавальної діяльності усіх здобувачів вищої освіти, рекомендацій індивідуальної програми реабілітації особи з інвалідністю (за наявності) та/або висновку про комплексну психолого-педагогічну оцінку розвитку здобувачів вищої освіти (за наявності), що надається інклюзивно-ресурсним центром.

У процесі навчання всі учасники освітнього процесу зобов'язані дотримуватися принципів **академічної доброчесності** – сукупності етичних принципів та визначених правил провадження освітньої та наукової діяльності, які є обов'язковими для всіх учасників такої діяльності та мають на меті забезпечувати довіру до результатів навчання та наукової діяльності, з урахуванням вимог Закону України «Про вищу освіту», «Про освіту», методичних рекомендацій Міністерства освіти і науки України для закладів вищої освіти з підтримки принципів академічної доброчесності, Кодексу академічної доброчесності у Миколаївському національному аграрному університеті та інших документів.

Усі академічні тексти (освітні та наукові) здобувачів вищої освіти обов'язково перевіряються щодо їх відповідності принципам академічної доброчесності, у т. ч. за допомогою програми Unichек.

#### ***Дотримання вимог академічної доброчесності під час створення академічних текстів***

Автором (співавтором) освітнього (освітньо-наукового, наукового) твору є особа, яка зробила особистий інтелектуальний внесок до проведення дослідження, безпосередньо брала участь у його створенні та несе відповідальність за його зміст.

Під час оприлюднення освітнього (освітньо-наукового, наукового) твору мають бути зазначені всі його автори. Не допускається зазначати як автора освітнього (освітньо-наукового, наукового) твору особу, яка не відповідає критеріям, визначеним абзацом першим цієї частини. Якщо у проведенні дослідження або створенні освітнього (освітньо-наукового, наукового) твору брали участь інші особи, що не вказані як його автори, це має бути зазначено у творі із визначенням внеску кожної такої особи.

Всі текстові запозичення, що використовуються в освітньому (освітньо-науковому, науковому) творі (окрім стандартних текстових кліше), мають бути позначені з посиланням на джерело запозичення.

#### ***Дотримання вимог академічної доброчесності для здобувачів освіти***

Здобувачі освіти зобов'язані виконувати вступні, навчальні, контрольні, кваліфікаційні, конкурсні та інші види завдань самостійно. Самостійність у виконанні завдання означає, що воно має бути виконане:

1) для індивідуальних завдань – особисто здобувачем, а для групових завдань – лише визначеною групою здобувачів, без втручання інших осіб, під керівництвом та контролем викладачів, що визначені як керівники, та затверджені відповідно до нормативної документації закладу вищої освіти з урахуванням індивідуальних потреб і можливостей осіб з особливими освітніми потребами;

2) якщо умови або характер завдання передбачають обмеження у можливих джерелах інформації – без використання недозволених джерел інформації.

Здобувачі вищої освіти зобов'язані поважати гідність, права, свободи та законні інтереси всіх учасників освітнього процесу, дотримуватися етичних норм.

#### ***Дотримання вимог академічної доброчесності під час оцінювання***

Оцінювання у сфері вищої освіти і науки відповідає вимогам об'єктивності, валідності та справедливості. Оцінювання є об'єктивним, якщо воно ґрунтується на заздалегідь визначених критеріях. Оцінювання є валідним, якщо воно здійснюється відповідно до критеріїв, що визначаються законодавством України та суб'єктом внутрішнього забезпечення якості освіти. Оцінювання є справедливим, якщо воно проводиться за відсутності конфлікту інтересів, дискримінації та неправомірного впливу на оцінювача.

### **3. МЕТА ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ**

**Мета:** оволодіння знаннями, уміннями та навичками за допомогою використання засобів фізичної культури та природних факторів. Сприяти покращенню загального фізичного стану, зміцненню здоров'я, розвитку фізичних якостей.

Основними **завданнями**, що мають бути вирішені у процесі викладання дисципліни, є надання здобувачам вищої освіти:

- Оздоровчі завдання, що полягають у зміцнюванні опорно-рухового апарату, формуванні правильної постави, нормалізації розвитку внутрішніх органів, у покращенні діяльності центральної нервової системи, загартуванні організму.

- Освітні завдання, що полягають у формуванні і удосконаленні рухових умінь та навичок, у придбанні знань в області теорії, методики і організації фізкультури і спорту.

- Виховні завдання, що полягають в удосконаленні рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності та ін.), у зміцненні волевих якостей (волі до перемоги, сміливості, наполегливості, мужності та ін.), у покращенні психічних здібностей (уваги, пам'яті та ін.), у вихованні позитивних моральних рис, прищепленні правильних естетичних смаків.

**Предметом** вивчення дисципліни «Теорія і методика фізичного самовдосконалення» є фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво-важливим руховим навичкам, вмінням.

**Об'єктом** вивчення дисципліни «Теорія і методика фізичного самовдосконалення» є процес фізичного виховання різних груп населення.

**Загальні компетентності:**

ЗК1 - здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні;

ЗК2 - 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 та ведення здорового способу життя;

ЗК10 - здатність працювати в команді.

*Програмні результати навчання:*

ПРН2 - прагнути до самоорганізації та самоосвіти;

ПРН10 - аналізувати та інтегрувати знання із загальної та спеціальної професійної підготовки;

ПРН16 - організовувати результативні і безпечні умови роботи.

#### **4. МІСЦЕ ДИСЦИПЛІНИ У СТРУКТУРІ НАВЧАЛЬНИХ ДИСЦИПЛІН**

<b>Перелік дисциплін, на які безпосередньо спирається вивчення даної дисципліни</b>	<b>Перелік дисциплін, вивчення яких безпосередньо спирається на дану дисципліну</b>
Безпека життєдіяльності, основи екології, основи охорони праці, філософія (релігієзнавство), та ін.	Безпека життєдіяльності, охорона праці в галузях АПК

#### **5. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ**

Здобувачі вищої освіти вже мають володіти базовими знаннями та компетентностями окремих дисциплін циклу професійної підготовки та загальної підготовки, які заплановані до вивчення освітньо-професійною програмою підготовки здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного самовдосконалення».

## 6. СТРУКТУРНО-ЛОГІЧНА СХЕМА ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІН «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ»



## 7. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

У відповідності до навчального плану за спеціальністю 201 Агрономія навчальна дисципліна «Теорія і методика фізичного самовдосконалення» вивчається здобувачами вищої освіти протягом I-II семестру (I курсу). Курс складається з 150 годин/5,0 кредитів занять (4 змістовних модулів), у тому числі практичні заняття – 124 год./4,1 кред., самостійна робота – 26/0,9. По завершенні курсу передбачений залік – у II, IV семестрі.

Структурно-логічна схема дисципліни за змістовими модулями передбачає:

1. Легка атлетика. Біг на 100 метрів. Стрибки у довжину з місця. Човниковий біг 4х9м. Біг на 1000м (жінки), 1500м (чоловіки).
2. Атлетична гімнастика. Підтягування на перекладині або згинання та розгинання рук в упорі лежачи (жінки, чоловіки). Піднімання всід за 1 хв. Присідання на одній нозі (разів). Нахили тулуба із положення сидячи (см).
3. Волейбол. Стрибки у висоту з місця. Передача м'яча двома руками зверху в колі (кількість разів). Передача м'яча двома руками знизу в колі.
4. Баскетбол. Човниковий біг 4 х 9м з веденням баскетбольного м'яча правою та лівою рукою (с). Ведення, подвійний крок, кидок м'яча в кошик з будь-якої сторони (кількість разів). Штрафний кидок (кількість разів).
5. Футбол. Жонглювання м'ячем різними частинами тіла (стопою, стегном, головою) (кількість ударів). Ведення м'яча з обведенням п'яти стояків (відстань між ними 5м) та удар по воротах з лінії штрафного майданчика (с). Попадання у квадрат розміром 5х5 на відстані 30 та 25м з трьох спроб.

### 8.1 ЗАГАЛЬНИЙ РОЗПОДІЛ ГОДИН І КРЕДИТІВ

Нормативні дані	1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.
Всього годин/кредитів – 150/5,0 з них	30/1,0	40/1,3	30/1,0	50/1,7
Практичні заняття – 124/4,1	30/1,0	40/1,3	26/0,9	28/0,9
Самостійна робота – 26/0,9	-	-	4/0,1	22/0,8
Заліки – 1	-	1	-	1

Контроль знань здобувачів вищої освіти проводиться під час проведення проміжного та підсумкового контролю, а його рейтингова оцінка встановлюється відповідно до Положення про Європейську кредитно-трансферну систему організації навчального процесу в Миколаївському національному аграрному університеті.

## 8.2 СКЛАД, ОБСЯГ І ТЕРМІНИ ВИКОНАННЯ ЗМІСТОВНИХ МОДУЛІВ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ 1 КУРСУ

Модулі курсу			Найменування змістовних модулів	Розподіл навчального часу		Тер-мін викона ння, тижден ь	Тер- мін контр оль- ного захо- ду
Наймену- вання	Обсяг, кредит	Сума заліко вих балів		Прак- тичні	самос- тійна робота		
Модуль 1. Легка атлетика	0,5	24-40	Біг на короткі та довгі дистанції. Стрибок у довжину з місця. Човниковий біг.	16	-	1-8	8
Модуль 2. Спеціалізаці я	0,4	18-30	Атлетична гімнастика. Волейбол. Футбол.	14	-	9-15	15
Модуль 3. Спеціалізаці я	0,7	18-30	Атлетична гімнастика. Баскетбол. Футбол.	20	-	16-26	26
Модуль 4. Легка атлетика	0,7	-	Біг на короткі та довгі дистанції. Стрибок у довжину з місця. Човниковий біг.	20	-	26-35	35
<b>Всього</b>	<b>2,3</b>	<b>60-100</b>		<b>70</b>	<b>0</b>		

**СКЛАД, ОБСЯГ І ТЕРМІНИ ВИКОНАННЯ ЗМІСТОВНИХ  
МОДУЛІВ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ 2 КУРСУ**

Модулі курсу			Найменування змістовних модулів	Розподіл навчального часу		Тер-мін викона ння, тижден ь	Тер- мін контр оль- ного захо- ду
Наймену- вання	Обсяг, кредит	Сума заліко вих балів		Прак- тичні	самос- тійна робота		
Модуль 1. Легка атлетика	0,5	24-40	Біг на короткі та довгі дистанції. Стрибок у довжину з місця. Човниковий біг.	12	2	1-8	8
Модуль 2. Спеціалізаці я	0,5	18-30	Атлетична гімнастика. Волейбол. Футбол.	14	2	9-15	15
Модуль 3. Спеціалізаці я	0,8	18-30	Атлетична гімнастика. Баскетбол. Футбол.	14	10	16-26	26
Модуль 4. Легка атлетика	0,9	-	Біг на короткі та довгі дистанції. Стрибок у довжину з місця. Човниковий біг.	14	12	26-35	35
<b>Всього</b>	<b>2,7</b>	<b>60-100</b>		<b>54</b>	<b>26</b>		

## **8.3 ЗМІСТ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

### **МОДУЛЬ 1. Легка атлетика**

Біг на довгі дистанції (сприяти розвитку загальної витривалості). Біг на 100метрів. Низький старт та фінішування з бігу на 100м. Стрибок у довжину з місця (стрибучість, швидкість та загальна витривалість). Сприяти розвитку фізичних якостей та загально-фізичної підготовки. Здача нормативних вимог з легкої атлетики.

### **МОДУЛЬ 2. Атлетична гімнастика. Спортивні ігри (волейбол, футбол)**

**Атлетична гімнастика.** Виконання загальної розминки. Виконання фізичних вправ на тренажерах (зі штангою, гантелями, гириями та на гімнастичних пристроях). Сприяти розвитку фізичних якостей (сили та силовій витривалості). Здача контрольних нормативів.

**Волейбол.** Навчання техніці виконання стійок та пересувань. Навчання техніці виконання прийому та передачі м'яча двома руками зверху та знизу. Сприяти розвитку фізичних якостей (спритності, швидкісної реакції, стрибучості). Закріплення вивчених елементів в ігрових умовах. Здача контрольних нормативів.

**Футбол.** Навчання виконання удару по м'ячу ногою (у ціль, у ворота, партнерові, що рухається). Навчання зупинці м'яча різними способами. Індивідуальні дії гравця, ведення та обведення, раціональна передача. Сприяти розвитку швидкості, спритності, спеціальної витривалості. Закріплення вивчених елементів в ігрових умовах.

### **МОДУЛЬ 3. Атлетична гімнастика. Спортивні ігри (баскетбол).**

**Атлетична гімнастика.** Удосконалення техніки виконання вправ атлетичної гімнастики з використанням тренажерних пристроїв. Коррекція м'язового розвитку згідно з індивідуальною програмою занять. Підвищення обсягу фізичного навантаження на основні м'язові групи. Сприяти розвитку гнучкості. Здача контрольних нормативів.

**Баскетбол.** Навчання прийому та передачі м'яча двома руками на місці та під час руху. Навчання ведінню м'яча на місці та під час руху. Навчання кидку м'яча однією рукою у кошик з місця та після ведення. Штрафний кидок. Закріплення вивчених елементів в ігрових умовах. Здача контрольних нормативів.

### **МОДУЛЬ 4. Легка атлетика**

Удосконалення техніки бігу на короткі та довгі дистанції. Удосконалення техніки виконання стрибка у довжину з місця. Сприяти розвитку спритності під час виконання нормативу з човникового бігу. Сприяти розвитку фізичних якостей та загально-фізичної підготовки. Здача нормативних вимог з легкої атлетики.

## 8.4 ПЕРЕЛІК ТА ПЛАН ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ 1 КУРСУ

### Модуль І. Легка атлетика

№ заняття	Тема
1-2	Ознайомити з обсягом практичного матеріалу, вимогами та навчальними нормативами. Продовжувати навчати виконувати комплекс загально-розвиваючих вправ. Продовжувати навчати виконувати спеціальні вправи легкоатлета. Ознайомити з технікою бігу на довгі дистанції. Сприяти розвитку загальної витривалості. Сприяти зміцненню загальної фізичної підготовки.
3-4	Продовжувати навчати техніці виконання низького старту, бігу по дистанції та фінішуванню з бігу на 100 м. Продовжувати навчати техніці виконання стрибка у довжину з місця. Сприяти розвитку фізичних якостей – стрибучості, швидкості та загальної витривалості.
5-6	Вдосконалення техніки виконання стрибка у довжину з місця. Вдосконалення техніки виконання низького старту. Продовжувати навчати техніці бігу по віражу. Сприяти розвитку фізичних якостей – сили, стрибучості, швидкості та загальної витривалості.
7	Вдосконалювати техніку та тактику бігу на довгі дистанції. Сприяти розвитку фізичних якостей. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовленості.
8	Модульний контроль: виконання вправ №1,2,3,4
<b>Всього:</b>	<b>Практичних занять - 8</b>

Вправи модульного контролю:

1. Біг на 1000 м (жінки), 1500 м. (чоловіки).
2. Стрибки в довжину з місця (см).
3. Човниковий біг 4 x 9 (с)
4. Біг на 100м

### Модуль 2. Атлетична гімнастика

№ заняття	Тема
1-2	Ознайомити з методикою занять з атлетичної гімнастики та дотримання правил безпеки під час занять. Продовжувати навчати виконання загальної розминки. Ознайомити з методикою виконання фізичних вправ на тренажерах, зі штангою, гантелями, гириями та на гімнастичних пристроях.
3	Створити базу загальної фізичної підготовленості.

	Навчити техніці виконання атлетичних вправ. Удосконалення функціональної діяльності систем організму засобами атлетичної гімнастики. Сприяти розвитку фізичних якостей – сили та силової витривалості.
4-5	Корекція розвитку м'язових груп згідно з індивідуальними особливостями статури. Сприяти розвитку периферійного кровообігу за допомогою засобів атлетичної гімнастики. Сприяти розвитку гнучкості.
6-7	Вдосконалення техніки виконання вправ атлетичної гімнастики. Модульний контроль: виконання вправ №1,2,3.
<b>Всього:</b>	<b>Практичних занять - 7</b>

Вправи модульного контролю:

1. Підтягування на перекладині або згинання та розгинання рук в упорі лежачи(жін, чол).
2. Піднімання всід за 1 хв.
3. Присідання на одній нозі (разів)

## Модуль 2. Спортивні ігри (волейбол)

№ заняття	Тема
1-2	Ознайомити з обсягом теоретичного та практичного матеріалу, вимогами та нормативами з волейболу. Навчити виконувати спеціально-підготовчі вправи волейболістів. Навчати техніці виконання стійок та пересувань по ігровому майданчику. Ознайомити із рухливими іграми та вправами що підготовлюють до виконання стійок та пересувань.
3	Навчати техніці виконання прийому та передачі м'яча двома руками зверху. Навчати техніці виконання прийому та передачі м'яча двома руками знизу. Ознайомити з рухливими іграми та підготовчими вправами для виконання та передачі м'яча двома руками зверху та двома руками знизу.
4-5	Навчати виконання вправ для вивчення та удосконалення прийому і передачі м'яча двома руками зверху. Навчати виконання вправ для вивчення та удосконалення прийому і передачі м'яча двома руками знизу. Сприяти розвитку фізичних якостей – спритності, швидкісної реакції, стрибучості та швидкісно-силових якостей.
6-7	Навчати техніці виконання нижньої прямої подачі. Навчати техніці виконання верхньої прямої подачі. Закріпити вивчені елементи техніки гри у навчальних двобічних іграх. Модульний контроль: виконання вправ №1,2,3.
<b>Всього:</b>	<b>Практичних занять - 7</b>

Вправи модульного контролю:

1. Стрибки у висоту з місця
2. Передача м'яча двома руками зверху в колі (кількість разів)
3. Передача м'яча двома руками знизу в колі (кількість разів)

## Модуль 2. Спортивні ігри (футбол)

№ заняття	Тема
1-2	Ознайомити з обсягом теоретичного, практичного матеріалу, вимогами та нормативами загальної фізичної, технічної та тактичної підготовки з футболу. Навчати виконувати спеціально-підготовчі вправи футболістів. Ознайомити з основами техніки і тактики гри у футбол.
3-4	Техніка гри. Навчати виконанню удару по м'ячу ногою (у ціль, у ворота, партнерові, що рухається). Навчати зупиняти м'яч різними способами, виконуючи прийоми з найменшою витратою часу, на високій швидкості руху, приводячи м'яч у зручне положення для подальших дій. Тактика гри у нападі. Індивідуальні дії. Навчати виконанню несподіваного та своєчасного "відкривання", доцільності ведення та обведення, раціональної передачі. Уміти діяти без м'яча та з м'ячем в атаці на різних ігрових місцях. Сприяти розвитку швидкості, спритності, спеціальної витривалості. Навчально-тренувальна гра.
5	Техніка гри. Навчати основам техніки ведення м'яча різними способами. Техніка гри у захисті. Індивідуальні дії. Навчати виконанню своєчасного "закривання", ефективної протидії веденню, обведенню, передачі, удару. Сприяти розвитку швидкості, спритності, спеціальної витривалості. Навчально-тренувальна гра.
6-7	Техніка гри. Навчати точності і дальності вкидання м'яча партнерові для прийому його ногою й тулубом. Сприяти розвитку сили, швидкості, спритності, спеціальної витривалості. Навчально-тренувальна гра. Модульний контроль: виконання вправ №1,2,3.
<b>Всього:</b>	<b>Практичних занять - 7</b>

Вправи модульного контролю:

1. Жонглювання м'ячем різними частинами тіла (стопою, стегном, головою) (к-ть ударів).
2. Ведення м'яча з обведенням п'яти стояків (відстань між ними 5 м) та удар по воротах з лінії штрафного майданчика (с).
3. Попадання у квадрат розміром 5х5 на відстані 30 та 25 м з трьох спроб.

### Модуль 3. Атлетична гімнастика

№ заняття	Тема
1-2	Ознайомити з технікою виконання силових вправ для різних м'язових груп. Удосконалення техніки виконання вправ атлетичної гімнастики з використанням тренажерних пристроїв. Сприяти розвитку фізичних якостей – сили та силовій витривалості
3-5	Корекція м'язового розвитку згідно з індивідуальною програмою занять атлетичної гімнастики. Підвищення обсягу фізичного навантаження на основні м'язові групи. Сприяти розвитку фізичних якостей – сили та силовій витривалості.
6-8	Ознайомити із спеціальними вправами атлетичної гімнастики для розвитку гнучкості. Сприяти розвитку гнучкості. Удосконалення техніки виконання вправ атлетичної гімнастики.
9-10	Подальша корекція розвитку м'язового корсету засобами атлетичної гімнастики. Модульний контроль: виконання вправ №1,2,3.
<b>Всього:</b>	<b>Практичних занять - 10</b>

Вправи модульного контролю:

1. Підтягування на перекладині або згинання та розгинання рук в упорі лежачи (жін, чол.)
2. Піднімання всід за 1 хв.
3. Нахили тулуба із положення сидячи (см)

### Модуль 3. Спортивні ігри (баскетбол).

№ заняття	Тема
1-2	Ознайомити з обсягом теоретичного та практичного матеріалу, вимогами і нормативами. Навчити виконувати спеціально-підготовчі вправи баскетболіста. Навчати прийому та передачі м'яча двома руками на місці та під час руху та кидку м'яча двома руками. Закріпити вивчені елементи техніки у навчальних двосторонніх іграх 5х5. Сприяти розвитку фізичних якостей – швидкості, спритності, сили, витривалості та координації рухів.
3-4	Навчити ведінню м'яча на місці та під час руху. Навчати кидку м'яча однією рукою у кошик з місця та після ведення. Штрафний кидок. Закріпити елементи техніки у навчальних іграх 5х5. Сприяти розвитку фізичних якостей – швидкості, спритності, сили, витривалості та координації рухів.
5-6	Закріпити раніше вивчені елементи гри. Навчати виконанню обманних рухів під час гри у баскетбол.

	Закріпити навички у навчальних іграх 5х5.
7-8	Навчати техніці виконання кидку м'яча у кошик у стрибку. Дальній кидок. Навчати тактичним взаємодіям гравців у захисті та нападі 5х5.
9	Закріпити групові та тактичні взаємодії у захисті і нападі. Вдосконалювати тактику групових взаємодій гравців. Закріпити елементи техніки у навчальних двосторонніх іграх 5х5. Сприяти розвитку швидкості, спритності, стрибучості, сили, витривалості та координації рухів.
10	Вдосконалювати техніку штрафного кидка. Вдосконалювати тактику взаємодії гравців у навчальній двосторонній грі 5х5. Вдосконалювати техніку кидка м'яча у кошик у стрибку. Закріпити вивчені елементи техніки гри у навчальних двосторонніх іграх 5х5. Модульний контроль: виконання вправ №1,2,3.
<b>Всього:</b>	<b>Практичних занять - 10</b>

Вправи модульного контролю:

1. Ведення баскетбольного м'яча на відстань 20 м (с).
2. Кидки з-під кошика за 30 сек (кількість разів).
3. Передача м'яча двома руками від грудей в парах за 15с. (кількість разів)

### Модуль 3. Спортивні ігри (футбол)

№ заняття	Тема
1-2	Ознайомити з обсягом теоретичного, практичного матеріалу, вимогами та нормативами загальної фізичної, технічної та тактичної підготовки з футболу. Навчати виконувати спеціально-підготовчі вправи футболістів. Ознайомити з основами техніки і тактики гри у футбол.
3-5	Техніка гри. Навчати виконанню удару по м'ячу ногою (у ціль, у ворота, партнерові, що рухається). Навчати зупиняти м'яч різними способами, виконуючи прийоми з найменшою витратою часу, на високій швидкості руху, приводячи м'яч у зручне положення для подальших дій. Тактика гри у нападі. Індивідуальні дії. Навчати виконанню несподіваного та своєчасного "відкривання", доцільності ведення та обведення, раціональної передачі. Уміти діяти без м'яча та з м'ячем в атаці на різних ігрових місцях. Сприяти розвитку швидкості, спритності, спеціальної витривалості. Навчально-тренувальна гра.
6-8	Техніка гри. Навчати основам техніки ведення м'яча різними способами. Техніка гри у захисті. Індивідуальні дії. Навчати виконанню своєчасного "закривання", ефективної протидії веденню, обведенню, передачі, удару. Сприяти розвитку

	швидкості, спритності, спеціальної витривалості. Навчально-тренувальна гра.
9-10	Техніка гри. Навчати точності і дальності вкидання м'яча партнерові для прийому його ногою й тулубом. Сприяти розвитку сили, швидкості, спритності, спеціальної витривалості. Навчально-тренувальна гра. Модульний контроль: виконання вправ №1,2,3.
<b>Всього:</b>	<b>Практичних занять - 10</b>

Вправи модульного контролю:

1. Жонгливання м'ячем різними частинами тіла (стопою, стегном, головою) (к-ть ударів).
2. Ведення м'яча з обведенням п'яти стояків (відстань між ними 5 м) та удар по воротах з лінії штрафного майданчика (с).
3. Попадання у квадрат розміром 5х5 на відстані 30 та 25 м з трьох спроб.

#### Модуль 4. Легка атлетика

№ заняття	Тема
1-2	Ознайомити з обсягом програмного матеріалу з легкої атлетики на другий семестр. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовленості. Сприяти розвитку фізичних якостей – спритності, швидкості та загальної витривалості.
3-4	Удосконалювати техніку виконання низького старту, бігу по дистанції та фінішування в бігу на 100 м. Сприяти розвитку фізичних якостей.
5-6	Ознайомити з технікою виконання човникового бігу. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовленості
7-8	Удосконалювати техніку виконання човникового бігу. Сприяти подальшому розвитку загальної фізичної підготовленості. Сприяти подальшому розвитку фізичних якостей.
9-10	Удосконалювати техніку виконання стрибка у довжину з місця. Сприяти подальшому розвитку загальної фізичної підготовленості. Сприяти подальшому розвитку фізичних якостей.
11	Модульний контроль: виконання вправ №1,2,3,4.
<b>Всього:</b>	<b>Практичних занять – 11</b>

Вправи модульного контролю:

1. Біг на 100 м
1. Човниковий біг.
2. Стрибок у довжину з місця (см)
3. Біг на 1000 м (жінки), 1500 м. (чоловіки).

# ПЕРЕЛІК ТА ПЛАН ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ 2 КУРСУ

## Модуль І. Легка атлетика

№ заняття	Тема
1	Ознайомити з обсягом практичного матеріалу, вимогами та навчальними нормативами. Продовжувати навчати виконувати комплекс загально-розвиваючих вправ. Продовжувати навчати виконувати спеціальні вправи легкоатлета. Ознайомити з технікою бігу на довгі дистанції. Сприяти розвитку загальної витривалості. Сприяти зміцненню загальної фізичної підготовки.
2	Продовжувати навчати техніці виконання низького старту, бігу по дистанції та фінішуванню з бігу на 100 м. Продовжувати навчати техніці виконання стрибка у довжину з місця. Сприяти розвитку фізичних якостей – стрибучості, швидкості та загальної витривалості.
3-4	Вдосконалення техніки виконання стрибка у довжину з місця. Вдосконалення техніки виконання низького старту. Продовжувати навчати техніці бігу по віражу. Сприяти розвитку фізичних якостей – сили, стрибучості, швидкості та загальної витривалості.
5-6	Вдосконалювати техніку та тактику бігу на довгі дистанції. Сприяти розвитку фізичних якостей. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовленості.
6	Модульний контроль: виконання вправ №1,2,3,4
<b>Всього:</b>	<b>Практичних занять - 6</b>

Вправи модульного контролю:

1. Біг на 1000 м (жінки), 1500 м. (чоловіки).
2. Стрибки в довжину з місця (см).
3. Човниковий біг 4 x 9 (с)
4. Біг на 100м

## Модуль 2. Атлетична гімнастика

№ заняття	Тема
1-2	Ознайомити з методикою занять з атлетичної гімнастики та дотримання правил безпеки під час занять. Продовжувати навчати виконання загальної розминки. Ознайомити з методикою виконання фізичних вправ на тренажерах, зі штангою, гантелями, гириями та на гімнастичних пристроях.
3	Створити базу загальної фізичної підготовленості. Навчити техніці виконання атлетичних вправ. Удосконалення функціональної діяльності систем організму засобами атлетичної

	гімнастики. Сприяти розвитку фізичних якостей – сили та силовій витривалості.
4-5	Корекція розвитку м'язових груп згідно з індивідуальними особливостями статури. Сприяти розвитку периферійного кровообігу за допомогою засобів атлетичної гімнастики. Сприяти розвитку гнучкості.
6-7	Вдосконалення техніки виконання вправ атлетичної гімнастики. Модульний контроль: виконання вправ №1,2,3.
<b>Всього:</b>	<b>Практичних занять - 7</b>

Вправи модульного контролю:

4. Підтягування на перекладині або згинання та розгинання рук в упорі лежачи(жін, чол).
5. Піднімання всід за 1 хв.
6. Присідання на одній нозі (разів)

## Модуль 2. Спортивні ігри (волейбол)

№ заняття	Тема
1-2	Ознайомити з обсягом теоретичного та практичного матеріалу, вимогами та нормативами з волейболу. Навчити виконувати спеціально-підготовчі вправи волейболістів. Навчати техніці виконання стійок та пересувань по ігровому майданчику. Ознайомити із рухливими іграми та вправами що підготовлюють до виконання стійок та пересувань.
3	Навчати техніці виконання прийому та передачі м'яча двома руками зверху. Навчати техніці виконання прийому та передачі м'яча двома руками знизу. Ознайомити з рухливими іграми та підготовчими вправами для виконання та передачі м'яча двома руками зверху та двома руками знизу.
4-5	Навчати виконання вправ для вивчення та удосконалення прийому і передачі м'яча двома руками зверху. Навчати виконання вправ для вивчення та удосконалення прийому і передачі м'яча двома руками знизу. Сприяти розвитку фізичних якостей – спритності, швидкісної реакції, стрибучості та швидко-силових якостей.
6-7	Навчати техніці виконання нижньої прямої подачі. Навчати техніці виконання верхньої прямої подачі. Закріпити вивчені елементи техніки гри у навчальних двобічних іграх. Модульний контроль: виконання вправ №1,2,3.
<b>Всього:</b>	<b>Практичних занять - 7</b>

Вправи модульного контролю:

1. Стрибки у висоту з місця
2. Передача м'яча двома руками зверху в колі (кількість разів)

### 3. Передача м'яча двома руками знизу в колі (кількість разів)

#### Модуль 2. Спортивні ігри (футбол)

№ заняття	Тема
1-2	Ознайомити з обсягом теоретичного, практичного матеріалу, вимогами та нормативами загальної фізичної, технічної та тактичної підготовки з футболу. Навчати виконувати спеціально-підготовчі вправи футболістів. Ознайомити з основами техніки і тактики гри у футбол.
3-4	Техніка гри. Навчати виконанню удару по м'ячу ногою (у ціль, у ворота, партнерові, що рухається). Навчати зупиняти м'яч різними способами, виконуючи прийоми з найменшою витратою часу, на високій швидкості руху, приводячи м'яч у зручне положення для подальших дій. Тактика гри у нападі. Індивідуальні дії. Навчати виконанню несподіваного та своєчасного "відкривання", доцільності ведення та обведення, раціональної передачі. Уміти діяти без м'яча та з м'ячем в атаці на різних ігрових місцях. Сприяти розвитку швидкості, спритності, спеціальної витривалості. Навчально-тренувальна гра.
5	Техніка гри. Навчати основам техніки ведення м'яча різними способами. Техніка гри у захисті. Індивідуальні дії. Навчати виконанню своєчасного "закривання", ефективної протидії веденню, обведенню, передачі, удару. Сприяти розвитку швидкості, спритності, спеціальної витривалості. Навчально-тренувальна гра.
6-7	Техніка гри. Навчати точності і дальності вкидання м'яча партнерові для прийому його ногою й тулубом. Сприяти розвитку сили, швидкості, спритності, спеціальної витривалості. Навчально-тренувальна гра. Модульний контроль: виконання вправ №1,2,3.
<b>Всього:</b>	<b>Практичних занять - 7</b>

Вправи модульного контролю:

- Жонглювання м'ячем різними частинами тіла (стопою, стегном, головою) (к-ть ударів).
- Ведення м'яча з обведенням п'яти стояків (відстань між ними 5 м) та удар по воротах з лінії штрафного майданчика (с).
- Попадання у квадрат розміром 5х5 на відстані 30 та 25 м з трьох спроб.

### Модуль 3. Атлетична гімнастика

№ заняття	Тема
1-2	Ознайомити з технікою виконання силових вправ для різних м'язових груп. Удосконалення техніки виконання вправ атлетичної гімнастики з використанням тренажерних пристроїв. Сприяти розвитку фізичних якостей – сили та силовій витривалості
3-4	Корекція м'язового розвитку згідно з індивідуальною програмою занять атлетичної гімнастики. Підвищення обсягу фізичного навантаження на основні м'язові групи. Сприяти розвитку фізичних якостей – сили та силовій витривалості.
5-6	Ознайомити із спеціальними вправами атлетичної гімнастики для розвитку гнучкості. Сприяти розвитку гнучкості. Удосконалення техніки виконання вправ атлетичної гімнастики.
7	Подальша корекція розвитку м'язового корсету засобами атлетичної гімнастики. Модульний контроль: виконання вправ №1,2,3.
<b>Всього:</b>	<b>Практичних занять - 7</b>

Вправи модульного контролю:

4. Підтягування на перекладині або згинання та розгинання рук в упорі лежачи (жін, чол.)
5. Піднімання всід за 1 хв.
6. Нахили тулуба із положення сидячи (см)

### Модуль 3. Спортивні ігри (баскетбол).

№ заняття	Тема
1-2	Ознайомити з обсягом теоретичного та практичного матеріалу, вимогами і нормативами. Навчити виконувати спеціально-підготовчі вправи баскетболіста. Навчати прийому та передачі м'яча двома руками на місці та під час руху та кидку м'яча двома руками. Закріпити вивчені елементи техніки у навчальних двосторонніх іграх 5х5. Сприяти розвитку фізичних якостей – швидкості, спритності, сили, витривалості та координації рухів.
3	Навчити ведінню м'яча на місці та під час руху. Навчати кидку м'яча однією рукою у кошик з місця та після ведення. Штрафний кидок. Закріпити елементи техніки у навчальних іграх 5х5. Сприяти розвитку фізичних якостей – швидкості, спритності, сили, витривалості та координації рухів.
4	Закріпити раніше вивчені елементи гри. Навчати виконанню обманних рухів під час гри у баскетбол.

	Закріпити навички у навчальних іграх 5х5.
5	Навчати техніці виконання кидку м'яча у кошик у стрибку. Дальній кидок. Навчати тактичним взаємодіям гравців у захисті та нападі 5х5.
6	Закріпити групові та тактичні взаємодії у захисті і нападі. Вдосконалювати тактику групових взаємодій гравців. Закріпити елементи техніки у навчальних двосторонніх іграх 5х5. Сприяти розвитку швидкості, спритності, стрибучості, сили, витривалості та координації рухів.
7	Вдосконалювати техніку штрафного кидка. Вдосконалювати тактику взаємодії гравців у навчальній двосторонній грі 5х5. Вдосконалювати техніку кидка м'яча у кошик у стрибку. Закріпити вивчені елементи техніки гри у навчальних двосторонніх іграх 5х5. Модульний контроль: виконання вправ №1,2,3.
<b>Всього:</b>	<b>Практичних занять - 7</b>

Вправи модульного контролю:

1. Ведення баскетбольного м'яча на відстань 20 м (с).
2. Кидки з-під кошика за 30 сек (кількість разів).
3. Передача м'яча двома руками від грудей в парах за 15с. (кількість разів)

### Модуль 3. Спортивні ігри (футбол)

№ заняття	Тема
1-2	Ознайомити з обсягом теоретичного, практичного матеріалу, вимогами та нормативами загальної фізичної, технічної та тактичної підготовки з футболу. Навчати виконувати спеціально-підготовчі вправи футболістів. Ознайомити з основами техніки і тактики гри у футбол.
3-4	Техніка гри. Навчати виконанню удару по м'ячу ногою (у ціль, у ворота, партнерові, що рухається). Навчати зупиняти м'яч різними способами, виконуючи прийоми з найменшою витратою часу, на високій швидкості руху, приводячи м'яч у зручне положення для подальших дій. Тактика гри у нападі. Індивідуальні дії. Навчати виконанню несподіваного та своєчасного "відкривання", доцільності ведення та обведення, раціональної передачі. Уміти діяти без м'яча та з м'ячем в атаці на різних ігрових місцях. Сприяти розвитку швидкості, спритності, спеціальної витривалості. Навчально-тренувальна гра.
5-6	Техніка гри. Навчати основам техніки ведення м'яча різними способами. Техніка гри у захисті. Індивідуальні дії. Навчати виконанню своєчасного "закривання", ефективної протидії веденню, обведенню, передачі, удару. Сприяти розвитку

	швидкості, спритності, спеціальної витривалості. Навчально-тренувальна гра.
7	Техніка гри. Навчати точності і дальності вкидання м'яча партнерові для прийому його ногою й тулубом. Сприяти розвитку сили, швидкості, спритності, спеціальної витривалості. Навчально-тренувальна гра. Модульний контроль: виконання вправ №1,2,3.
<b>Всього:</b>	<b>Практичних занять - 7</b>

Вправи модульного контролю:

1. Жонгливання м'ячем різними частинами тіла (стопою, стегном, головою) (к-ть ударів).
2. Ведення м'яча з обведенням п'яти стояків (відстань між ними 5 м) та удар по воротах з лінії штрафного майданчика (с).
3. Попадання у квадрат розміром 5х5 на відстані 30 та 25 м з трьох спроб.

#### Модуль 4. Легка атлетика

№ заняття	Тема
1	Ознайомити з обсягом програмного матеріалу з легкої атлетики на другий семестр. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовленості. Сприяти розвитку фізичних якостей – спритності, швидкості та загальної витривалості.
2	Удосконалювати техніку виконання низького старту, бігу по дистанції та фінішування в бігу на 100 м. Сприяти розвитку фізичних якостей.
3-4	Ознайомити з технікою виконання човникового бігу. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовленості
5	Удосконалювати техніку виконання човникового бігу. Сприяти подальшому розвитку загальної фізичної підготовленості. Сприяти подальшому розвитку фізичних якостей.
6	Удосконалювати техніку виконання стрибка у довжину з місця. Сприяти подальшому розвитку загальної фізичної підготовленості. Сприяти подальшому розвитку фізичних якостей.
7	Модульний контроль: виконання вправ №1,2,3,4.
<b>Всього:</b>	<b>Практичних занять – 7</b>

Вправи модульного контролю:

1. Біг на 100 м
4. Човниковий біг.
5. Стрибок у довжину з місця (см)
6. Біг на 1000 м (жінки), 1500 м. (чоловіки).

## 8.5 ТЕМИ, ФОРМА КОНТРОЛЮ ТА ПЕРЕВІРКИ ЗАВДАНЬ, ЯКІ ВИНЕСЕНІ НА САМОСТІЙНЕ ОБОВ'ЯЗКОВЕ ОПРАЦЮВАННЯ

До **самостійної** роботи здобувачів вищої освіти входять такі розділи:

I. Проведення самоконтролю за станом фізичного розвитку та рівнем фізичної підготовленості згідно з вимогами щоденника фізичного самовдосконалення.

1. Виконання комплексу вправ ранкової гімнастики.
2. Виконання мінімального обсягу занять тижневого рухового навантаження.

II. Фізкультурна та спортивно-масова діяльність.

1. Виконання додаткових фізичних вправ у позанавчальні години за завданням викладача (визначається індивідуально для кожного здобувача вищої освіти окремо).

2. Систематичне відвідування секції, проведення самостійних оздоровчо-тренувальних занять або тренування у збірній команді з одного з видів спорту.

3. Участь в змаганнях, спортивних вечорах, фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходах курсу, факультету та університету.

III. Основи спортивного тренування та професійно-прикладної фізичної підготовки.

1. Самостійне оволодіння знаннями основ методики спортивного тренування, зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя тощо.

2. Самостійне оволодіння знаннями, уміннями та навичками розвитку професійно-прикладних якостей, необхідних у майбутній професійній діяльності.

3. Оволодіння основними прийомами самомасажу та необхідними методиками використання фізичної реабілітації та лікувальної фізичної культури.

## 8.6 Мінімальний обсяг занять тижневого рухового навантаження здобувачів вищої освіти

№	В п р а в и	Обсяг
	<b>Ч о л о в і к и</b>	
1.	Оздоровчий біг (км)	15-17
2.	Підтягування на перекладині (кількість разів)	70-85
3.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	120-140
4.	Піднімання прямих ніг із положення лежачи на спині (кількість разів)	140-160

5.	З основної стійки нахили тулуба вперед, не згинаючи ноги в колінних суглобах (к-ть разів)	100-120
<b>Ж і н к и</b>		
1.	Оздоровчий біг (км)	12-14
2.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, висота опору 50 см (кількість разів)	210-220
3.	Підтягування з вису лежачи на низькій перекладині 110-120 см (кількість разів)	85-95
4.	Стрибки на місці зі скакалкою (кількість разів)	350-600
5.	Піднімання тулуба із положення лежачи на спині, руки за головою, ноги закріплені (кількість разів)	100-120
6.	З основної стійки нахили тулуба вперед з прямими ногами (кількість разів)	100-120

Здобувачі вищої освіти, звільнені за станом здоров'я від практичних занять, повинні бути присутніми на заняттях з фізичного виховання та виконувати розділи навчальної програми із теоретичної і методичної підготовки. Форма контролю знань здобувачів вищої освіти – підготовка реферату з навчальної дисципліни.

#### **8.6.1 Перелік тем наукової роботи здобувачів вищої освіти**

1. Мета, завдання та форми фізичного виховання. Організація та зміст навчально-виховного процесу в навчальних відділеннях. Залікові вимоги, контрольні вправи і тести, теоретичні знання.

2. Специфічні функціональні зміни, що відбуваються після розумової і фізичної втоми. Закономірності розвитку окремих систем організму під впливом фізичних тренувань. Негативні явища в процесі спортивних тренувань.

3. Показання і протипоказання застосування масажу і самомасажу.

4. Особиста та суспільна гігієна: раціональний режим праці та відпочинку, гігієна сну, харчування, гігієнічні основи догляду за тілом. Вимоги до одягу, взуття.

5. Оцінка стану здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

6. Профілактика спортивного травматизму і захворювань під час занять спортом.

7. Визначення поняття “способу життя”, “здоровий спосіб життя”, “здоров'я людини”. Мета і засоби фізичної підготовки. Загальна і фізична підготовка. Основні сторони підготовки спортсмена: фізична, технічна, тактична, морально-вольова, психічна і теоретична. Засоби і методи розвитку фізичних якостей.

8. Спортивні змагання як засіб і метод підготовки спортсменів. Спортивні змагання між навчальними групами на першість вищого навчального закладу, між ВНЗ, на першість України, міжнародні та Олімпійські ігри.

9. Професійно-прикладна фізична підготовка у системі фізичного виховання здобувача вищої освіти. Засоби підвищення продуктивності праці. Методика контролю власного стану в процесі виконання індивідуальних програм.

10. Виховання свідомого відношення і потреби до зміцнення свого здоров'я.

11. Вплив фізичних вправ на відновлення працездатності в осіб з різноманітною паталогією.

## **8.6.2**

### **Теми для рефератів**

#### **I курс**

1. Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності.

2. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

3. Фізична культура і основи здорового способу життя.

4. Фізична підготовка в системі фізичного удосконалення людини.

5. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення.

#### **II курс**

1. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.

2. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки.

3. Спорт в системі формування особистості.

4. Основи атлетизму.

5. Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури і спорту.

**8.6.3 Нормативні вимоги проміжного та підсумкового контролю здобувачів вищої освіти 1-2 курсів основного навчального відділення МНАУ з дисципліни “Теорія і методика фізичного самовдосконалення” в I семестрі 2021 – 2022 навчального року**

№ п/п	Вправи модульного контролю	Стать	Бали / Результати	
			10	6
1 модуль. Легка атлетика	Легка атлетика			
	1. Біг на 1000 м (хв, с),	Жінки	5,10	6,0
	Біг на 1500 м (хв, с)	Чоловіки	6,10	7,10
	2. Стрибок у довжину з місця (см)	Жінки	175	160
		Чоловіки	230	210
	3. Човниковий біг 4x9 м (с)	Жінки	10,5	11,2
		Чоловіки	9,2	10,0
	4. Біг на 100 м (с)	Жінки	17,0	18,5
Чоловіки		14,2	15,5	
2 модуль. Спеціалізація	Атлетична гімнастика	Жінки	42	30
		Чоловіки	47	30
	6. Підтягування на перекладині або згинання та розгинання рук в упорі лежачи	Жінки	2	-
		Чоловіки	12	6
		Жінки	16	7
		Чоловіки	32	20
	7. Присідання на одній нозі (разів)	Жінки	10	3
		Чоловіки	12	5
	Волейбол			
		8. Стрибки у висоту з місця (см)	Жінки	44
	Чоловіки		50	35
	9. Передача в/б м'яча двома руками зверху в колі (разів)	Жінки	15	10
		Чоловіки	20	15
	10. Передача в/б м'яча двома руками знизу в колі (разів)	Жінки	10	5
Чоловіки		15	8	
Всього:			100	60

**Нормативні вимоги проміжного та підсумкового контролю здобувачів  
вищої освіти 1-2 курсів основного навчального відділення МНАУ з  
дисципліни “Теорія і методика фізичного самовдосконалення”  
в II семестрі 2021 – 2022 навчального року**

№ п/п	Вправи модульного контролю	Стать	Бали / Результати	
			10	6
3 модуль. Спеціалізація	Атлетична гімнастика	Жінки	42	30
	1. Піднімання всід за 1 хв.	Чоловіки	47	30
	2. Підтягування на перекладині або згинання та розгинання рук в упорі лежачи	Жінки	2	-
		Чоловіки	12	6
		Жінки	16	7
		Чоловіки	32	20
		Чоловіки	32	20
	3. Нахили тулуба з положення сидячи	Жінки	19	14
		Чоловіки	16	13
	Баскетбол			
	4. Ведення баскетбольного м'яча на відстань 20 м (с)	Жінки	4,5	6,0
		Чоловіки	4,0	5,0
	5. Кидки з-під кошика за 30 с.	Жінки	10	5
		Чоловіки	13	8
	6. Передача м'яча обома руками від грудей в парах за 15 с.	Жінки	11	8
Чоловіки		13	10	
4 модуль. Легка атлетика	Легка атлетика			
	7. Біг на 1000 м (хв, с),	Жінки	5,10	6,0
	Біг на 1500 м (хв, с)	Чоловіки	6,10	7,10
	8. Стрибок у довжину з місця (см)	Жінки	175	160
		Чоловіки	230	210
	9. Човниковий біг 4х9 м (с)	Жінки	10,5	11,2
		Чоловіки	9,2	10,0
	10. Біг на 100 м (с)	Жінки	17,0	18,5
Чоловіки		14,2	15,5	
Всього:			100	60

## 8.7 РЕЙТИНГОВА ОЦІНКА З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ»

За виконання всіх вимог програми з фізичного виховання (теоретичний і практичний розділи, професійно-прикладна фізична підготовка, самостійна робота) здобувачу вищої освіти виставляється оцінка і кількість балів, як окремо за кожний модуль, так і за виконання всієї програми. Це дає змогу визначати рейтингову оцінку здобувача вищої освіти та його рейтинг у групі, курсі, факультеті тощо.

Максимальна сума балів, яку може набрати здобувач вищої освіти за виконання навчальної програми з фізичного виховання протягом навчального року дорівнює 100 балам, за семестровий залік теж 100 балів. Рейтингова загальна оцінка визначається за семестровими рейтинговими оцінками, починаючи з початку навчального року і дає змогу визначити рейтинг здобувача вищої освіти.

### СХЕМА ПОТОЧНОГО І ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ

№ модулю	Кількість годин	Форма контролю	Кількість заходів	Оцінка		Сума	
	ПЗ			min	max	min	max
І семестр							
1 Легка атлетика	16	Здача нормативних вимог	1	6	10	6	10
			1	6	10	6	10
			1	6	10	6	10
			1	6	10	6	10
					24	40	
2 Атлетична гімнастика Волейбол	14	Здача нормативних вимог	1	6	10	6	10
			1	6	10	6	10
			1	6	10	6	10
			1	6	10	6	10
			1	6	10	6	10
			1	6	10	6	10
					36	60	
Всього за І семестр:						60	100
ІІ семестр							
3 Атлетична гімнастика Баскетбол	20	Здача нормативних вимог	1	6	10	6	10
			1	6	10	6	10
			1	6	10	6	10
			1	6	10	6	10
			1	6	10	6	10
			1	6	10	6	10
					36	60	

4	22	Здача нормативних вимог	1	6	10	6	10
Легка атлетика			1	6	10	6	10
			1	6	10	6	10
			1	6	10	6	10
						<b>24</b>	<b>40</b>
<b>Всього за II семестр:</b>						<b>60</b>	<b>100</b>

***Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти, та шкала оцінювання - залік***

Сума балів за всі види освітньої діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	зараховано
82-89	B	
75-81	C	
64-74	D	
60-63	E	
35-59	FX	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

**9.ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА**

*Спортивна зала (286 м<sup>2</sup>)*

*Навчальний корпус № 1, вул. Генерала Карпенка, 73*

*Гімнастична перекладина – 1 шт.*

*Кінь, козел для опорних стрибків – 1 шт.*

*Скакалки – 15 шт.*

*Штанга – 2 шт.*

*Гантелі – 10 шт.*

*М'ячі футбольні - 10 шт.*

*Лави гімнастичні – 4 шт.*

*Стінка гімнастична – 2 шт.*

*Ядра (вагою 3 кг, 4 кг) – 10 шт.*

*Секундоміри – 4 шт.*

*Рулетка металева (1 -100 м.) – 2 шт.*

*Аптечка – 4 шт.*

*М'ячі баскетбольні – 10 шт.*

*М'ячі волейбольні – 10 шт.*

*Шахи, шашки – 5 шт.*

*Шафа для зберігання спортивного інвентаря – 1 шт.*

## 10. ПЕРЕЛІК РЕКОМЕНДОВАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЗАКОНОДАВЧО-НОРМАТИВНИХ АКТІВ

1. Вознюк Т. В. Волейбол у закладах вищої освіти : навчальний посібник / Т. В. Вознюк, А. А. Ковальчук, О. В. Ковальчук В. : Твори, 2019. 279 с.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика викладання футболу : навчально-методичний посібник / В. М. Костюкевич, О. А. Перепелиця, С. А. Гудима, В. М. Поліщук. – 2-ге вид., перероб. та допов. К. : КНТ, 2017. 297 с.
3. Краснобаєва Т. М. Педагогічні особливості формування фізкультурно-спортивних умінь у студентів на заняттях із фізичного виховання : навчальний посібник / Т. М. Краснобаєва, М. А. Галайдюк. – 2-ге вид., допов. та перероб. В.: 2017. 67 с
4. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник: у 2т. /за ред. Т.Ю. Круцевіч – К.: Олимп. Л-ра., 2017. т. 2. 368с.

### 10.1 Допоміжна література

1. Котова О., Проценко А. Педагогічна практика як основа формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького. Серія: Педагогіка*. 2018. № 2 (21). С. 135–139. DOI: 10.7905/nvmdpu.v0i21.2515
2. Петренко Н. Підвищення мотивації на заняттях з фізичного виховання в аграрному університеті. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика*. 2020. № 1. С. 30–36. DOI: <http://dx.doi.org/10.28925/1609-8595.2020.1.4>.
3. Христова Т. Є., Ребар І. В., Старостенко В. О. Педагогічні умови підвищення рівня професійної компетентності вчителя фізичної культури. *Інноваційна педагогіка*. 2020. № 20 (3). Р. 118–122. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-6085-2020-20-3-25>
4. Царук В. П. Формування професійної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури в умовах педагогічної практики. *Молодий вчений*. 2019. № 5 (69). С. 170–174. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-5-69-37>
5. Biletska H., Krasylnykova H., Mironova N., & Nazarko I. Formation of natural scientific competence in future teachers of physical education. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. № 18. Р. 1143–1149. DOI: 10.7752/jpes.2018.s2170
6. Gallego-Ortega J., & Rodríguez-Fuentes A. Perceptions of teachers about communicative competences of the future physical education teachers. *Revista Internacional De Medicina Y Ciencias De La Actividad Física Y Del Deporte*. 2018. № 18 (71). DOI: <https://doi.org/10.15366/rimcafd2018.71.005>

7. Hernández-Gamboa J. O., Vera-Rivera J. L., & Ortega-Parra A. J. The pedagogical competences and their importance in virtual physical education. *Journal of Physics: Conference Series*. 2019. № 1161 (1). DOI: 10.1088/1742-6596/1161/1/012009
8. Muszkieta R., Napierała M., Cieślicka M., Zukow W., Kozina Z., Iermakov S., Górny M. The professional attitudes of teachers of physical education. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019a. № 19 (1). Art 14. P. 92–97. DOI: 10.31219/osf.io/a5mfq
9. Muszkieta R., Napierała M., Zukow W., Cieślicka M., Iermakov S., & Kozina Z. The relationships setting between evaluation actions the and styles of didactic transport at teachers of physical education. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019b. № 19. P. 100–107. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s1015>
10. Smela P., Pacesova P., Antala B., Cekanova I., & Fucik H. Achievement motivation of physical education teachers. *Sport Mont*. 2019. № 17 (3). P. 67–71. DOI: 10.26773/smj.191013
11. Yilmaz M., Karakaya Y., Savucu Y. The state of preparedness of prospective physical education and sports teachers. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 2020. № 24 (6). P. 323–330. DOI: <https://doi.org/10.15561/26649837.2020.0608>

**ДОДАТОК**  
до робочої програми 2021-2022 н.р. навчальної дисципліни  
**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ**

Робочу програму навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного самовдосконалення» для здобувачів початкового рівня (короткий цикл) вищої освіти спеціальності 201 Агрономія, щорічно оновлюється з урахуванням побажань та результатів опитування здобувачів вищої освіти.

Розробник програми:  
старший викладач



С.В. Овчарук

