


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІНЖЕНЕРНО-ЕНЕРГЕТИЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ  
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

«ПОГОДЖЕНО»  
В.о. декана інженерно-  
енергетичного факультету

  
Каріне ГОРБУНОВА  
« 20 » 07 2022р.

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

Перший проректор

  
Дмитро БАБЕНКО

2022р.



**РОБОЧА ПРОГРАМА**

**РОБОЧА ПРОГРАМА З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

«Фізичне виховання»

освітньо-професійна програма «Агроінженерія» для здобувачів підготовки  
початкового рівня (короткий цикл) денної форми навчання на 2022 - 2023  
навчальний рік

Освітній ступінь – Молодший бакалавр

Галузь знань – 20 Аграрні науки та продовольство

Спеціальність – 208 Агроінженерія

Мова викладання – українська

Миколаїв  
2022



## ПЕРЕДМОВА

Робоча програма з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» розроблена на основі базової навчальної програми з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації (наказ МОН України №757 від 14.11.03 р.)

Програма відповідає вимогам освітньо-професійної програми підготовки здобувачів вищої освіти «Агроінженерія», затвердженою вченою радою Миколаївського національного аграрного університету 29.03.2022 р. (протокол №8).

Розробник програми: канд. пед. наук, доцент кафедри фізичного виховання Наталя ПЕТРЕНКО, Миколаївський національний аграрний університет.

Програма розглянута на засіданні кафедри фізичного виховання  
Протокол № 10 від 20. 05 2022 року

Завідувач кафедри



Наталя ПЕТРЕНКО

Схвалено науково-методичною комісією інженерно-енергетичного факультету  
Протокол № 10 від 07. 06. 2022 року

Голова науково-методичної комісії  
д-р пед.н., професор кафедри  
електроенергетики, електротехніки  
та електромеханіки



Лона БАЦУРОВСЬКА

© МНАУ, 2022 рік  
© МНАУ, 2023 рік

## I. 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 сформулювати 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 208 «Агроінженерія»  
Освітній ступінь «Молодший бакалавр»  
Семестри 1-2

Кількість кредитів ECTS – 3,0  
Кількість змістових модулів – 4  
Загальна кількість годин – 90

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

Практичні заняття – 68 годин / 2,3 кредитів  
Самостійна робота – 22 години / 0,7 кредитів

Форма підсумкового контрольного заходу – залік у 2 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 208 «Агроінженерія».

### Якісні зміни до робочої програми:

У 2022 р. порівняно з 2021 р. – структурні зміни пункту 8.6 щодо мінімального обсягу занять тижневого рухового навантаження здобувача вищої освіти

Підстава: результати опитування здобувачів вищої освіти.

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 Unicheck.

*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.

Освітній (освітньо-науковий, науковий) твір має містити достовірні відомості про використані методи, джерела даних, результати дослідження та отримані наукові (науково-технічні) результати.

Якщо під час проведення дослідження та/або створення освітнього (освітньо-наукового, наукового) твору були використані розробки, наукові (науково-технічні) результати, що належать іншим особам, це має бути зазначено в освітньому (освітньо-науковому, науковому) творі з посиланням на джерело їх оприлюднення.

Використання загальновідомих фактів чи ідей не потребує окремого зазначення.

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

Текстові запозичення мають бути позначені у спосіб, який дозволяє чітко відокремити їх від власного тексту автора (авторів).

У разі використання автором (авторами) власних, розробок, наукових (науково-технічних) результатів, які були оприлюднені раніше, він (вони) мають зазначити це в освітньому (освітньо-науковому, науковому) творі.

### *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

Основним призначенням робочої програми навчальної дисципліни є:

- ознайомлення здобувачів вищої освіти та інших учасників освітнього процесу зі змістом дисципліни, критеріями та засобами оцінювання результатів навчання;

- встановлення відповідності змісту освіти освітній програмі та стандартам вищої освіти під час акредитації;

- встановлення відповідності при зарахуванні результатів навчання, отриманих в інших закладах освіти (академічна мобільність), за іншими освітніми програмами, у попередні роки (при поновленні на навчання).

**Метою** викладання дисципліни є: 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 зміцненні опорно-рухового апарату, формуванні правильної постави, нормалізації розвитку внутрішніх органів, у покращенні діяльності центральної нервової системи, загартовуванні 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 вольових 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 «Фізичне виховання» є фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво-важливим руховим навичкам, вмінням.

**Об'єктом** вивчення дисципліни «Фізичне виховання» є процес фізичного виховання різних груп населення.

До системи **компетентностей** належать:

Інт К. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у ході професійної діяльності у галузі фізичного виховання, або у

процесі навчання, що передбачає застосування окремих методів та положень з фізичного виховання та характеризується невизначеністю умов і необхідністю врахування комплексу вимог здійснення професійної та навчальної діяльності.

ЗК 7. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 10. Здатність працювати у команді.

ЗК 14. 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.

### 4. МІСЦЕ ДИСЦИПЛІНИ У СТРУКТУРІ НАВЧАЛЬНИХ ДИСЦИПЛІН

Перелік дисциплін, на які безпосередньо спирається вивчення даної дисципліни	Перелік дисциплін, вивчення яких безпосередньо спирається на дану дисципліну
Світова і вітчизняна культура, філософія, психологія, економіка, культура спілкування, екологія людини та ін.	Психологія, біомеханіка

### 5. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

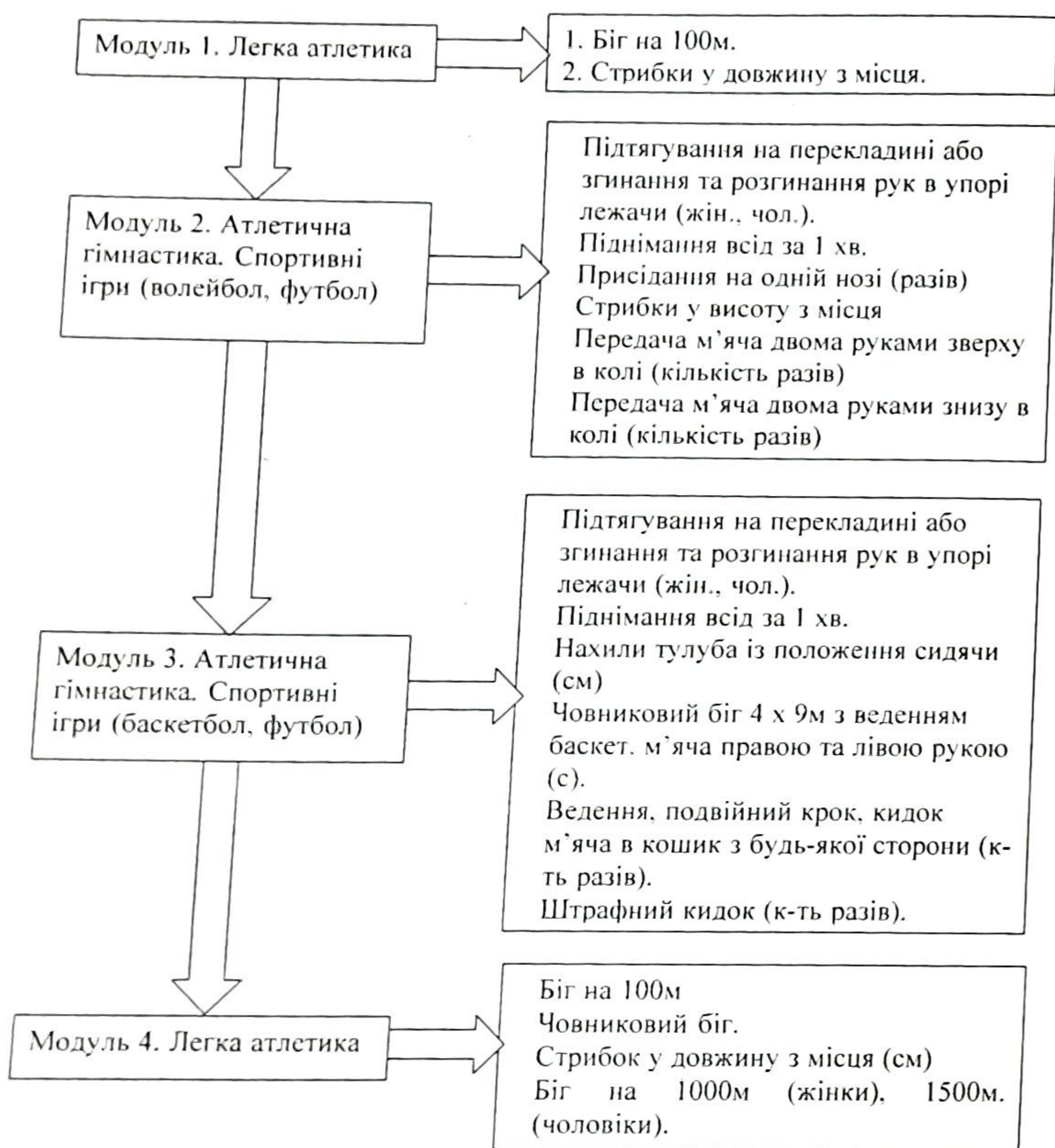
Здобувачі вищої освіти вже мають володіти базовими знаннями та компетентностями окремих дисциплін циклу природничо-наукової та загальнофізичної підготовки та дисциплін циклу професійної та практичної підготовки, які заплановані до вивчення освітньо-професійною програмою підготовки здобувачів вищої освіти «Фізичне виховання».

### 6. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ

ПРН 23. Визначати досягнення і ідентифікувати цінності суспільства на основі розуміння місця предметної області у загальній системі знань, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.



**7. СТРУКТУРНО-ЛОГІЧНА СХЕМА ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**



**8. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

У відповідності до навчального плану за спеціальністю 208 «Агроінженерія» навчальна дисципліна «Фізичне виховання» вивчається здобувачами вищої освіти протягом I-II семестру (I курсу). Курс складається з 90 годин/3,0 кредитів занять (4 змістовних модулів), у тому числі практичні заняття – 68 год./2,3 кред., самостійна робота – 22 год./0,7 кред. По завершенні курсу передбачений залік – у II семестрі.

Структурно-логічна схема дисципліни за змістовими модулями передбачас:

1. Легка атлетика. Біг на 100 метрів. Стрибки у довжину з місця. Човниковий біг 4x9м. 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 x 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 стовпів (відстань між ними 5м) та удар по воротах з лінії штрафного майданчика (с). Попадання у квадрат розміром 5x5 на відстані 30 та 25м з трьох спроб.

**8.1 ЗАГАЛЬНИЙ РОЗПОДІЛ ГОДИН І КРЕДИТІВ**

Нормативні дані	1 сем.	2 сем.
Всього годин /кредитів – 90/3,0 з них	45/1,5	45/1,5
Практичні заняття – 68/2,3	30/1,0	38/1,3
Самостійна робота – 22/0,7	15/0,5	7/0,2
Заліки – 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-трансферу систему організації навчального процесу в Миколаївському національному аграрному університеті.



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

Модулі курсу			Найменування змістовних модулів	Розподіл навчального часу		Термін виконання, тижень	Термін контрольного заходу
Найменування	Обсяг, кредит	Сума залікових балів		Практичні	самостійна робота		
Модуль 1. Легка атлетика	0,8	24-40	Біг на короткі та довгі дистанції. Стрибок у довжину з місця. Човниковий біг.	16	8	1-8	8
Модуль 2. Спеціалізація	0,7	18-30	Атлетична гімнастика. Волейбол. Футбол.	14	7	9-15	15
Модуль 3. Спеціалізація	0,7	18-30	Атлетична гімнастика. Баскетбол. Футбол.	20	2	16-26	26
Модуль 4. Легка атлетика	0,8	-	Біг на короткі та довгі дистанції. Стрибок у довжину з місця. Човниковий біг.	18	5	27-35	35
<b>Всього</b>	<b>3,0</b>	<b>60-100</b>		<b>68</b>	<b>22</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 силової 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 І КУРСУ**

**Модуль 1. 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.
7-8	Вдосконалювати техніку та тактику бігу на довгі дистанції. Сприяти розвитку фізичних якостей. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовленості. 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 виконанню загальної розминки. Ознайомити з методикою виконання фізичних вправ на тренажерах, зі штангою, гантелями, гириями та на гімнастичних пристроях.
3-4	Створити базу загальної фізичної підготовленості. Навчати техніці виконання атлетичних вправ. Удосконалення

12

	функціональної діяльності систем організму засобами атлетичної гімнастики. Сприяти розвитку фізичних якостей – сили та силової витривалості.
5-6	Корекція розвитку м'язових груп згідно з індивідуальними особливостями статури. Сприяти розвитку периферійного кровообігу за допомогою засобів атлетичної гімнастики. Сприяти розвитку гнучкості.
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. Навчати 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.
3-4	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.
5-6	Навчати виконанню вправ для вивчення та удосконалення прийому і передачі м'яча двома руками зверху. Навчати виконанню 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.
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>

13



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.
5-6	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. Англювання м'ячем різними частинами тіла (стопою, стегном, головою) (кількість ударів).
2. Ведення м'яча з обведенням п'яти стояків (відстань між ними 5 м) та удар по воротам з лінії штрафного майданчика (с).
3. Ведення у квадрат розміром 5х5 на відстані 30 та 25 м з трьох спроб.

### Модуль 3. Атлетична гімнастика

№ заняття	Тема
1-3	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 силової витривалості
4-6	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 силової витривалості.
7-8	Ознайомити із спеціальними вправами атлетичної гімнастики для розвитку гнучкості. Сприяти розвитку гнучкості. Удосконалення техніки виконання вправ атлетичної гімнастики.
9	Подальша корекція розвитку м'язового корсету засобами атлетичної гімнастики.
10	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. Навчати 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.
3	Закріпити вивчені елементи техніки у навчальних двосторонніх іграх 5х5. Сприяти розвитку фізичних якостей – швидкості, спритності, сили, витривалості та координації рухів.
3-4	Навчати 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	Закріпити раніше вивчені елементи гри. Навчати виконанню обманних рухів під час гри у баскетбол.



6-7	Закріпити навички у навчальних іграх 5x5. Навчати техніці виконання кидку м'яча у коник у стрибку. Дальній кидок. Навчати тактичним взаємодіям гравців у захисті та нападі. Закріпити групові та тактичні взаємодії у захисті і нападі. Вдосконалювати тактику групових взаємодій гравців. Закріпити елементи техніки у навчальних двосторонніх іграх 5x5. Сприяти розвитку фізичних якостей – швидкості, спритності, стрибучості, сили, витривалості та координації рухів.
8-10	Вдосконалювати техніку штрафного кидка. Вдосконалювати тактику взаємодій гравців у навчальній двосторонній грі 5x5. Вдосконалювати техніку кидка м'яча у коник у стрибку. Закріпити вищевказані елементи техніки гри у навчальних двосторонніх іграх 5x5. 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 20м (с).
2. Кидки з-під коника 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.
5	Навчати виконанню несподіваного та своєчасного "відкриття", 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.
6-7	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-

16

8-10	тренувальна гра. Техніка гри. Навчати точності і дальності виконання м'яча партнерові для прийому ногою 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. Жонглювання м'ячем різними частинами тіла (стопом, стегном, головою) (к-ть ударів).
2. Ведення м'яча з обведенням п'яти стовпів (відстань між ними 5 м) та удар по воротах з лінії штрафного майданчика (с).
3. Попадання у квадрат розміром 5x5 на відстані 30 та 25м 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.
2-3	Удосконалювати техніку виконання низького старту, бігу по дистанції та фінішування в бігу на 100м. Сприяти розвитку фізичних якостей.
4-5	Ознайомити з технікою виконання човникового бігу. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовленості.
6-7	Удосконалювати техніку виконання човникового бігу. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовленості. Сприяти подальшому розвитку фізичних якостей.
8-9	Удосконалювати техніку виконання стрибка у довжину з місця. Сприяти подальшому розвитку загальної фізичної підготовленості. Сприяти подальшому розвитку фізичних якостей. Модульний контроль: виконання вправ №1,2,3,4.
<b>Всього:</b>	<b>Практичних занять - 9</b>

Вправи модульного контролю:

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

17



### 8.5 ТЕМИ, ФОРМА КОНТРОЛЮ ТА ПЕРЕВІРКИ ЗАВДАНЬ, ЯКІ ВИНЕСЕНІ НА САМОСТІЙНЕ ОBOB'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 Темі для рефератів

##### І 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.

#### Нормативні вимоги проміжного та підсумкового контролю здобувачів вищої освіти І курсу основного навчального відділення МНАУ з дисципліни «Фізичне виховання» в І семестрі 2022 – 2023 навчального року

№ п/п	Вправи модульного контролю	Стать	Бали / Результати	
			10	6
1 модуль. Легка атлетика	<b>Легка атлетика</b>			
	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	<b>Атлетична гімнастика</b>		
5. Піднімання всід за 1 хв.		Жінки	42	30
		Чоловіки	47	30
6. Підтягування на перекладині		Жінки	2	-
		Чоловіки	12	6
або згинання та розгинання рук в упорі лежачи		Жінки	16	7
		Чоловіки	32	20
7. Присідання на одній нозі (разів)		Жінки	10	3
		Чоловіки	12	5
<b>Волейбол</b>				
8. Стрибки у висоту з місця (см)	Жінки	44	20	
	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	
<b>Всього:</b>			<b>100</b>	<b>60</b>



Нормативні вимоги проміжного та підсумкового контролю здобувачів вищої освіти І курсу основного навчального відділення МНАУ, дисципліни «Фізичне виховання» в II семестрі 2022 – 2023 навчального року

№ п/п	Вирави модульного контролю	Стать	Бали / Результати	
			10	6
3 модуль. Спеціалізація	Атлетична гімнастика	Жінки	42	30
		Чоловіки	47	30
	1. Підвішання в'єлі за 1 хв.	Жінки	2	-
		Чоловіки	12	6
	2. Підтягування на перекладині або підтягування та розширення рук в упорі лежачи	Жінки	16	7
		Чоловіки	32	20
	3. Наклилу тулубу з положення сідячи	Жінки	19	14
		Чоловіки	16	13
	Баскетбол	Жінки	4,5	6,0
		Чоловіки	4,0	5,0
4. Ведення баскетбольного м'яча на відстані 20 м (с)	Жінки	10	5	
	Чоловіки	13	8	
5. Кидки з-під кошика за 30 с.	Жінки	11	8	
	Чоловіки	13	10	
4 модуль. Легка атлетика	Легка атлетика	Жінки	5,10	6,0
		Чоловіки	6,10	7,10
	7. Біг на 1000 м (хв, с).	Жінки	175	160
		Чоловіки	230	210
	8. Стрибок у довжину з місця (см)	Жінки	10,5	11,2
		Чоловіки	9,2	10,0
	9. Човниковий біг 4x9 м (с)	Жінки	17,0	18,5
		Чоловіки	14,2	15,5
	10. Біг на 100 м (с)	Жінки		
		Чоловіки		
<b>Всього:</b>			<b>100</b>	<b>60</b>

8.7 РЕЙТИНГОВА ОЦІНКА З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

За виконання всіх вимог програми з фізичного виховання (теоретичної, практичної, рекреації, професійно-орієнтованої форми навчання, самостійної роботи) здобувачу вищої освіти випускається свідоцтво. Кількість балів за окремі та кожний модуль, так і за виконання всіх програмних Цілей загалом визначають 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 академічного року становить 100 балів за семестромий звіт та 100 балів. Рейтингова оцінка складається з кількох програмних рейтингових показників, починаючи з початку навчального року і до закінчення рейтингові здобувача вищої освіти.

СХЕМА ПОТОЧНОГО І ПІДСУМОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАТЬ

№ модуля	Кількість годин ПЗ	Форма контролю	Кількість завдань	Оцінка		Сума	
				мін	макс	мін	макс
<b>I семестр</b>							
1 Легка атлетика	16	Здача нормативних вимог	1	6	36	6	36
			1	6	36	6	36
			1	6	36	6	36
			1	6	36	6	36
						<b>24</b>	<b>48</b>
2 Атлетична гімнастика Волейбол	14	Здача нормативних вимог	1	6	36	6	36
			1	6	36	6	36
			1	6	36	6	36
			1	6	36	6	36
						<b>36</b>	<b>60</b>
<b>Всього за I семестр:</b>							
<b>II семестр</b>							
3 Атлетична гімнастика Баскетбол	20	Здача нормативних вимог	1	6	36	6	36
			1	6	36	6	36
			1	6	36	6	36
			1	6	36	6	36
						<b>36</b>	<b>60</b>



						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
Всього за II семестр:						24	40
						60	100

**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**

На практичних заняттях використовується: перегляд та обговорення освітніх та наукових відеофільмів відповідної тематики.

Для поточного контролю використовуються елементи системи дистанційного навчання, у т. ч. через застосування MOODLE.

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

1. Biletska H., Krasnyukova N., Mironova N., & Nazarko I. Formation of natural scientific competence in future teachers of physical education. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. № 18. P. 1143-1149. DOI: 10.7752/jpes.2018.s2170
2. Gallego-Ortega J., & Rodriguez-Fuentes A. Perceptions of teachers about communicative competences of the future physical education teachers. *Revista*

*Internacional De Medicina Y Ciencias De La Actividad Fisica Y Del Deporte* 2018. № 18 (71). DOI: <https://doi.org/10.15266/rimsca/2018.71.005>

3. Hernandez-Gambou J. O., Vera-Rivera J. L., & Ortega-Piery A. J. The pedagogical competences and their importance in virtual physical education. *Journal of Physics: Conference Series*. 2019. № 1161 (3). DOI: 10.1088/1742-6596/1161/3/012009
4. Muszkietz R., Napierala M., Cieslicka M., Zakow W., Korona Z., Jermakov S., Górný M. The professional attitudes of teachers of physical education. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019a. № 19 (3). Art 14. P. 92-97. DOI: 10.31219/osf.io/25mfq
5. Muszkietz R., Napierala M., Zakow W., Cieslicka M., Jermakov S., & Korona 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>
6. Smela P., Pacesova P., Antala B., Cekanova L., & Fucik H. Achievement motivation of physical education teachers. *Sport Mon*. 2019. № 17 (3). P. 67-71. DOI: 10.26773/smj.191013
7. 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>
8. Котова О., Проценко А. Педагогічна практика як основа формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури. *Науковий вісник Методологічного державного педагогічного університету імені Василя Степановича Сірика*. Львівський. 2018. № 2 (27). С. 135-139. DOI: 10.7905/nvmdra.v02i2.2515
9. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. підручник у 2-х томах. ред. Т.Ю. Круцевич - К.: Олімп. Л-ва., 2017. - 1-2. - 368с.
10. Петренко Н. Підвищення мотивації на заняттях з фізичного виховання в аграрному університеті. *Науковий професійний журнал «Теорія і практика»*. 2020. № 1. С. 30-36. DOI: <http://dx.doi.org/10.28925/1609-8595.2020.1.4>
11. Христова І. С., Ребар І. В., Старухтенко В. О. Педагогічні умови підвищення рівня професійної компетентності вчителів фізичної культури. *Іновативна педагогіка*. 2020. № 20 (3). P. 118-122. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-6085.2020.20.3.25>
12. Царук В. П. Формування професійної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури в умовах педагогічної практики. *Молдовий вчений*. 2019. № 5 (69). С. 170-174. DOI: <https://doi.org/10.32834/2304-5809.2019.5-69.37>