

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ КУЛЬТУРИ Й ВИХОВАННЯ

КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ТА БАЗОВОЇ ЗАГАЛЬНОЇСЬКОВОЇ ПІДГОТОВКИ


«ПОГОДЖЕНО»

Декан факультету менеджменту

 Олена ШЕБАНИНА
«08» 07 2025 р.

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Перший проректор

 Дмитро БАБЕНКО
«03» 07 2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

освітньо-професійна програма

«Комп'ютерні науки»

для здобувачів першого (бакалаврського) рівня 1-го року

денної форми здобуття вищої освіти

на 2025-2026 навчальний рік

Освітній ступінь

Галузь знань

Спеціальність

Мова викладання

Бакалавр

F Інформаційні технології

F3 Комп'ютерні науки

українська

Миколаїв
2025

Робоча програма відповідає вимогам Освітньо-професійної програми «Комп'ютерні науки» підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю F3 Комп'ютерні науки, галузі знань F Інформаційні технології, затвердженої Вченою радою Миколаївського національного аграрного університету 27.03.2025 р. (протокол №10).

Розробник програми: доцент кафедри фізичного виховання та базової загальновійськової підготовки Наталя Петренко, Миколаївський національний аграрний університет.

Програма розглянута на засіданні кафедри фізичного виховання та базової загальновійськової підготовки Миколаївського національного аграрного університету
протокол № 10 від 20 травня 2025 року.

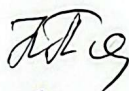
Завідувач кафедри
канд. пед. наук, доцент



Наталя ПЕТРЕНКО

Схвалено науково-методичною комісією факультету культури й виховання Миколаївського національного аграрного університету
протокол № 9 від 27 травня 2025 року.

Голова науково-методичної комісії
канд. пед. наук, доцент



Наталя ПОНОМАРЕНКО

Гарант освітньої програми



Олександр ПАРХОМЕНКО

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.

ANNOTATION

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 F «Інформаційні технології»

Спеціальність F3 «Комп'ютерні науки»

Освітній ступінь - «Бакалавр»

Обов'язкова (вибіркова) компонента: обов'язкова

Семестри – 1-2

Кількість кредитів ECTS – 4, 5

Кількість змістових модулів – 4

Загальна кількість годин – 135/4,5

Види освітньої діяльності та види занять, обсяг годин:

Практичні заняття – 98 /3,3

Самостійна робота – 37 /1,2

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.

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 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.

В університеті вхід облаштовано пандусом. Є кнопка виклику чергового. Є відповідальні особи, які організують освітній процес (декан, заступники декана, куратор). Для навчання, професійної підготовки або перепідготовки осіб з особливими освітніми потребами застосовуються види та форми здобуття освіти, що враховують їхні потреби та індивідуальні можливості. Передбачено використання індивідуальної форми навчання для здобувачів за допомогою:

- системи Moodle (<https://moodle.mnau.edu.ua/course/view.php?id=3010> – практичні завдання, завдання на самостійне опрацювання);

- платформу онлайн-занять Zoom – для проведення індивідуальних практичних занять, консультацій тощо;

- електронний репозитарій МНАУ – для використання інформаційних матеріалів;

- відеоповідомлення з виконанням нормативних вимог, поясненням особливостей техніки виконання тощо;

- залучення до освітньо-наукових заходів в онлайн-режимі;

- індивідуальний підхід до викладення матеріалу навчальної дисципліни;

Мова викладання. Дисципліна викладається українською мовою.

Форми навчання. Денна (дистанційна, змішана – за наказом по університету, наприклад у зв'язку із дотриманням карантинних заходів). Освітній процес реалізується у таких формах: навчальні заняття (практичні заняття), самостійна робота, контрольні нормативи.

Методи навчання. Основними методами, які використовуються під час викладання і вивчення дисципліни є: практичні заняття (пояснення та інструкції щодо техніки виконання вправ, правила техніки безпеки, демонстрація поз і рухів, виконання фізичних вправ, нормативів), самостійна робота, індивідуальна робота, консультації з викладачем, навчання з використанням дистанційних та інтерактивних технологій (Moodle, Zoom, YouTube).

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).

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, 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:

Інтегральна компетентність:

ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми діяльності суб'єктів готельного і ресторанного бізнесу, що передбачає застосування теорій та методів системи наук, які формують концепції гостинності і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності:

ЗК9. Здатність працювати в команді.

ЗК 15. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

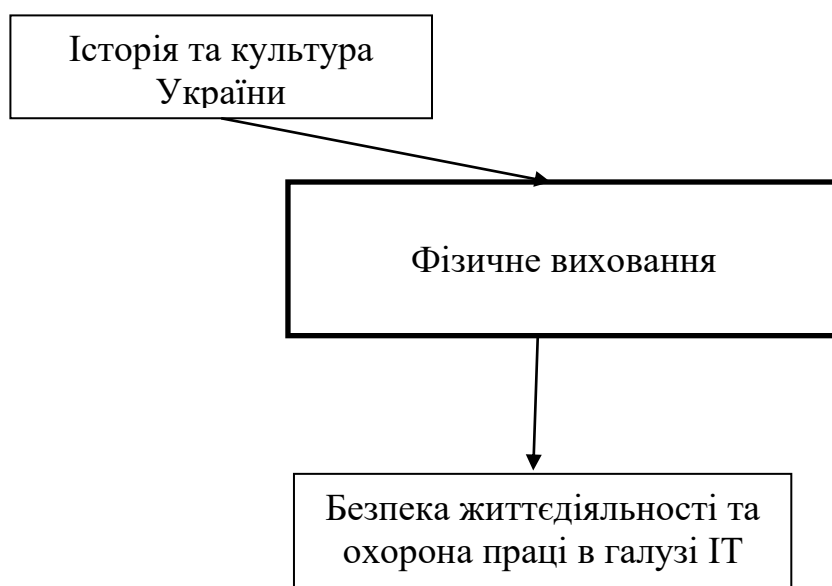
Програмні результати навчання:

ПР18. Поєднувати теорію і практику, а також приймати рішення та виробляти стратегію діяльності для вирішення завдань спеціальності з урахуванням загальнолюдських цінностей, суспільних, державних та професійних інтересів.

4. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Вивчення навчальної дисципліни не потребує попереднього опанування навчальних дисциплін освітньої програми, здобувачі мають володіти базовими знаннями, отриманими на базі повної загальної середньої освіти. Дисципліна вивчається в 1.2 семестрах 1-го курсу

5. Місце дисципліни у структурі навчальних дисциплін



6. СТРУКТУРНО-ЛОГІЧНА СХЕМА ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Змістовий модуль 1		Теми		Обсяги годин			
№	назва	№	назва	ЛЗ	ПР	СР	Разом
1	Легка атлетика	1	Інструктаж з техніки безпеки	-	2	-	2
		2	Спеціальні вправи легкоатлета. Біг на короткі дистанції.	-	6	-	6
		3	Човниковий біг. Контрольний норматив.	-	4	-	4
		4	Біг на 100м. Контрольний норматив	-	4	-	4
Всього за змістовий модуль				-	16	-	16
Змістовий модуль 2							
2	Атлетична гімнастика. Спортивні ігри (волейбол, футбол)	5	Підтягування на перекладині або згинання та розгинання рук в упорі лежачи (жін., чол.).	-	4	-	4
		6	Піднімання всід за 1 хв.	-	2	-	2
		7	Передача м'яча двома руками зверху в колі (кількість разів)	-	4	-	4
		8	Передача м'яча двома руками знизу в колі (кількість разів)	-	4	-	4
Всього за змістовий модуль				-	14	-	14
Змістовий модуль 3							
3	Атлетична гімнастика. Спортивні ігри (баскетбол, футбол)	9	Нахили тулуба із положення сидячи (см)	-	4	5	9
		10	Передача м'яча обома руками в парах	-	4	-	4
		11	Ведення баскетбольного м'яча на відстань	-	4	5	9
		12	Кидки баскетбольного м'яча з-під кошика	-	8	-	8
Всього за змістовий модуль				-	20	10	30
Змістовий модуль 4							
4	Легка атлетика	13	Спеціальні вправи легкоатлета. Біг на довгі дистанції.	-	6	5	11

		14	Стрибок у довжину з місця	-	4	3	7
		15	Стрибок у довжину з місця. Контрольний норматив.	-	4	2	6
		16	Біг на 1000м (жінки), 1500м. (чоловіки). Контрольний норматив.	-	4	2	6
Всього за змістовий модуль				-	18	12	30
Всього годин по навчальній дисципліні				-	68	22	90

6. Зміст навчальної дисципліни

6.1. Загальний розподіл годин і кредитів

Назва змістового модуля	Кількість годин і кредитів		
	год.	кредитів	%
Модуль 1			
Змістовий модуль 1. Легка атлетика	16	0,6	17,7
Змістовий модуль 2. Атлетична гімнастика. Спортивні ігри (волейбол, футбол)	14	0,4	15,7
Змістовий модуль 3. Атлетична гімнастика. Спортивні ігри (баскетбол, футбол)	30	1,0	33,3
Змістовий модуль 4. Легка атлетика	30	1,0	33,3
Всього	90	3,0	100,0

6.2. Склад, обсяг і терміни виконання змістових модулів

Назва змістового модуля	Кількість годин	Термін виконання, тиждень
Змістовий модуль 1. Легка атлетика	16	1-8
Змістовий модуль 2. Атлетична гімнастика. Спортивні ігри (волейбол, футбол)	14	9-15
Змістовий модуль 3. Атлетична гімнастика. Спортивні ігри (баскетбол, футбол)	30	16-25
Змістовий модуль 4. Легка атлетика	30	26-36
Всього	90	x

6.3. Перелік та план практичних занять

Назва змістового модуля/тема	Обсяг годин	Форма контролю
Змістовий модуль 1. Легка атлетика	16	X
1. Ознайомити з обсягом практичного матеріалу, вимогами та навчальними нормативами. Комплекс загально-розвиваючих вправ. Удосконалення виконання спеціальних вправ легкоатлета. Удосконалення техніки бігу на довгі дистанції. Сприяти розвитку загальної витривалості.	4	Здача контрольного нормативу
2. Удосконалення техніки виконання низького старту, бігу по дистанції та фінішування з бігу на 100м. Удосконалення техніки виконання стрибка у довжину з місця. Сприяти розвитку фізичних якостей – стрибучості, швидкості та загальної витривалості.	4	Здача контрольного нормативу
3. Вдосконалення техніки виконання стрибка у довжину з місця. Вдосконалення техніки виконання низького старту. Біг по віражу. Сприяти розвитку фізичних якостей – сили, стрибучості, швидкості та загальної витривалості.	4	Здача контрольного нормативу
4. Вдосконалювати техніку та тактику бігу на довгі дистанції. Сприяти розвитку фізичних якостей. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовленості.	4	Здача контрольного нормативу
Змістовий модуль 2. Атлетична гімнастика. Спортивні ігри (волейбол, футбол)	14	X
5. Ознайомити з методикою занять з атлетичної гімнастики та дотримання правил безпеки під час занять. Вдосконалення виконання фізичних вправ на тренажерах, зі штангою, гантелями, гирями та на гімнастичних пристроях.	2	Здача контрольного нормативу
6. Вдосконалювати техніку виконання атлетичних вправ. Удосконалення функціональної діяльності систем організму засобами атлетичної гімнастики. Сприяти розвитку фізичних якостей – сили та силової витривалості.	2	Здача контрольного нормативу

Назва змістового модуля/тема	Обсяг годин	Форма контролю
7. Корекція розвитку м'язових груп згідно з індивідуальними особливостями статури. Сприяти розвитку периферійного кровообігу за допомогою засобів атлетичної гімнастики. Сприяти розвитку гнучкості.	2	Здача контрольного нормативу
8. Ознайомити з обсягом теоретичного та практичного матеріалу, вимогами та нормативами з волейболу. Вдосконалювати виконання спеціально-підготовчих вправ волейболістів. Вдосконалювати техніку виконання стійок та пересувань по ігровому майданчику. Виконання рухливих ігор та естафет.	2	Здача контрольного нормативу
9. Вдосконалення техніки виконання прийому та передачі м'яча двома рухами зверху. Вдосконалювати техніку виконання прийому та передачі м'яча двома рухами знизу. Закріплення вивчених прийомів у ігрових умовах.	2	Здача контрольного нормативу
10. Вдосконалення техніки виконання прийому та передачі м'яча двома рухами зверху. Вдосконалювати техніку виконання прийому та передачі м'яча двома рухами знизу. Закріплення вивчених прийомів у ігрових умовах. Двостороння гра. Сприяти розвитку фізичних якостей – спритності, швидкісної реакції, стрибучості та швидкісно-силових якостей.	2	Здача контрольного нормативу
11. Навчати техніці виконання нижньої прямої подачі. Навчати техніці виконання верхньої прямої подачі. Закріпити вивчені елементи техніки гри у навчальних двобічних іграх.	2	Здача контрольного нормативу
Змістовий модуль 3. Атлетична гімнастика. Спортивні ігри (баскетбол, футбол)	20	X
12. Ознайомити з технікою виконання силових вправ для різних м'язових груп. Удосконалення техніки виконання вправ атлетичної гімнастики з використанням тренажерів. Сприяти розвитку фізичних якостей – сили та силової витривалості.	2	Здача контрольного нормативу

Назва змістового модуля/тема	Обсяг годин	Форма контролю
13. 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.	2	Здача контрольного нормативу
14. Удосконалення виконання спеціальних вправ атлетичної гімнастики для розвитку гнучкості. Удосконалення техніки виконання вправ атлетичної гімнастики.	4	Здача контрольного нормативу
15. Ознайомити з обсягом теоретичного та практичного матеріалу, вимогами і нормативами з баскетболу. Вдосконалювати виконання спеціально-підготовчих вправ баскетболіста; прийом та передачу м'яча двома руками на місці та під час руху та кидку м'яча двома руками. Сприяти розвитку фізичних якостей – швидкості, спритності, сили, витривалості та координації рухів.	4	Здача контрольного нормативу
16. Вдосконалення ведення м'яча на місці та під час руху; виконання 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	Здача контрольного нормативу
17. Закріпити групові та тактичні взаємодії у захисті і нападі. Вдосконалювати тактику групових взаємодій гравців. Закріпити елементи техніки у навчальних двосторонніх іграх 5х5. Сприяти розвитку фізичних якостей – швидкості, спритності, стрибучості, сили, витривалості та координації рухів.	4	Здача контрольного нормативу
Змістовий модуль 4. Легка атлетика	18	X
18. Ознайомити з обсягом програмного матеріалу з легкої атлетики на другий семестр. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовленості. Сприяти розвитку фізичних якостей – спритності, швидкості та загал. витривалості.	2	Здача контрольного нормативу

Назва змістового модуля/тема	Обсяг годин	Форма контролю
19. Удосконалювати техніку виконання низького старту, бігу по дистанції та фінішування в бігу на 100 м. Сприяти розвитку фізичних якостей.	4	Здача контрольного нормативу
20. Удосконалювати техніку виконання човникового бігу. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовленості.	4	Здача контрольного нормативу
21. Удосконалювати техніку виконання човникового бігу. Сприяти подальшому розвитку загальної фізичної підготовленості. Сприяти розвитку фізичних якостей.	4	Здача контрольного нормативу
22. Удосконалювати техніку виконання стрибка у довжину з місця. Сприяти подальшому розвитку загальної фізичної підготовленості та фізичних якостей.	4	Здача контрольного нормативу
Разом по дисципліні	68	х

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 дисципліни.

Перелік тем індивідуальної 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 «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.

Теми для рефератів

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.
6. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки.
7. Спорт в системі формування особистості.
8. Основи атлетизму.
9. Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури і спорту.

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.

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.

6.4 Теми, форма контролю та перевірки завдань, які винесені на самостійне обов'язкове опрацювання

<i>Назва змістового модуля/тема</i>	<i>Обсяг годин</i>	<i>Завдання</i>
Змістовий модуль 1 Легка атлетика.	-	X
Спеціальні вправи легкоатлета. Біг на короткі дистанції.	-	Тренувати спеціальні вправи легкоатлета
Човниковий біг.	-	Тренувати човниковий біг, підготовка до контрольного нормативу
Біг на 100м.	-	Тренувати біг на короткі дистанції, підготовка до контрольного нормативу
Змістовий модуль 2 Атлетична гімнастика. Спортивні ігри (волейбол, футбол)	-	X
Підтягування на перекладині або згинання та розгинання рук в упорі лежачи (жін., чол.).	-	Тренувати підтягування на перекладині або згинання розгинання рук в упорі лежачи
Піднімання всід за 1 хв.	-	Тренувати піднімання в сід
Змістовий модуль 3 Атлетична гімнастика. Спортивні ігри (баскетбол, футбол)	10	X
Нахили тулуба із положення сидячи	10	Розвивати фізичні якості - гнучкість
Змістовий модуль 4 Легка атлетика.	12	X

Назва змістового модуля/тема	Обсяг годин	Завдання
Спеціальні вправи легкоатлета. Біг на довгій дистанції.	4	Тренувати спеціальні вправи легкоатлета
Стрибок у довжину з місця	4	Тренувати стрибок у довжину з місця, підготовка до контрольного нормативу
Біг на 1000м (жінки), 1500м. (чоловіки).	4	Тренувати біг на довгій дистанції, підготовка до контрольного нормативу
Разом по дисципліні	22	x

7. Нормативні вимоги проміжного та підсумкового контролю здобувачів вищої освіти основного відділення МНАУ з дисципліни «Фізичне виховання» в I семестрі 2025 – 2026 навчального року

№ п/п	Вправи модульного контролю	Стать	Бали / Результати	
			10	6
1 модуль. Л/ 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			
	5. Піднімання всід за 1 хв.	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	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	Жінки	10	5	

	руками знизу в колі (разів)	Чоловіки	15	8
Всього:			100	60

Нормативні вимоги проміжного та підсумкового контролю здобувачів вищої освіти основного відділення МНАУ з дисципліни «Фізичне виховання» в II семестрі 2025 – 2026 навчального року

№ п/п	Вправи модульного контролю	Стать	Бали / Результати	
			10	6
3 модуль. Спеціалізація	Атлетична гімнастика 1. Піднімання всід за 1 хв.	Жінки	42	30
		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
	3. Нахили тулуба з положення сидючи	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. Л атлетика	Легка атлетика 7. Біг на 1000 м (хв, с),	Жінки	5,10	6,0
		Чоловіки	6,10	7,10
	8. Стрибок у довжину з місця (см)	Жінки	175	160
		Чоловіки	230	210
	9. Човниковий біг 4x9 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. Форма підсумкового контролю, критерії оцінювання результатів навчання та рейтингова оцінка знань здобувачів вищої освіти з дисципліни

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 визначити рейтингову оцінку здобувачу 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.

Залік з дисципліни «Фізичне виховання» складається з двох частин: теоретичної та практичної.

Теоретична частина складається з: проходження тестів на платформі Moodle та написання реферату за обраною темою.

Практична частина складається з контрольних нормативів (модулів легка атлетика, спортивні ігри, атлетична гімнастика

Звільнені від практичних занять: складають тести, пишуть реферат, присилають відеороліки з виконанням вправ ранкової гімнастики (8-10 вправ).

Студенти, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи

- складають комплекс фізичних вправ для корекції свого основного захворювання та записують відеоролік з виконанням вправ;

- готують реферат згідно свого діагнозу за наданою схемою.

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 визначити 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. Здобувач вищої освіти, який склав 10 тестових нормативів з фізичного виховання і набрав 60 балів, допускається до здачі заліку. Передбачені заохочувальні бали для покращання рейтингової оцінки, для поліпшення відвідування занять з фізичного виховання, зростання показників фізичної підготовленості, підвищення фізкультурно-спортивної активності. Тобто здобувач вищої освіти додатково може набрати бали, які будуть зараховані до

його загальної суми балів за виконання модуля навчальної програми з фізичного виховання.

За пропуски навчальних занять без поважних причин (за кожне пропущене заняття віднімається 1 бал, тобто за одну пару пропущених занять здобувачу вищої освіти нараховується 1 штрафний бал);

- за відмову або неявку здобувач вищої освіти для участі у фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходах групи, курсу, факультету, університету тощо нараховується 5 штрафних балів;

- за зниження особистих показників фізичної підготовленості (за 1 норматив знімається 1 бал, тобто можна набрати у 10 тестових нормативах 10 штрафних балів, які будуть вираховані із загальної суми балів за виконання навчальної програми).

СХЕМА ПОТОЧНОГО І ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ

№ модулю	Кількість годин	Форма контролю	Кількість заходів	Оцінка		Сума	
	ПЗ			min	max	min	max
I семестр							
1 Легка атлетика	16	Здача нормативних вимог	1 1	6 6	10 10	6 6	10 10
						12	20
2 Атлетична гімнастика Волейбол	14	Здача нормативних вимог	1 1	6 6	10 10	6 6	10 10
						12	20
II семестр							
3 Атлетична гімнастика Баскетбол	20	Здача нормативних вимог	1 1 1	6 6 6	10 10 10	6 6 6	10 10 10
						18	30
4 Легка атлетика	22	Здача нормативних вимог	1 1 1	6 6 6	10 10 10	6 6 6	10 10 10
						18	30
Всього за 2025-2026 н.р:						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

Спортивна зала (286 м²).

Навчальний корпус № 1, вул. Карпенка (нова адреса – вулиця Генерала Олексі Алмазова), 73.

Рік введення в експлуатацію – 1992, рік останнього ремонту – 2019.

Устаткування:

Гімнастична перекладаина – 5 шт (Рік введення в експлуатацію – 2016, рік останнього ремонту -)

Кінь, козел для опорних стрибків – 1 шт. (Рік введення в експлуатацію – 1988, рік останнього ремонту –).

Скакалки – 25 шт. (Постійно оновлюються).

Штанга – 2 шт. (Рік введення в експлуатацію – 2006, рік останнього ремонту –).

Гантелі – 20 шт. (Рік введення в експлуатацію – 2015 рік останнього ремонту –)

М'ячі футбольні - 10 шт. (Постійно оновлюються).

Лави гімнастичні – 6 шт. (Рік введення в експлуатацію – 1998, рік останнього ремонту 2015).

Стінка гімнастична – 2 шт. (Рік введення в експлуатацію – 2012, рік останнього ремонту –).

Ядра (вагою 3 кг, 4 кг) – 10 шт. (Постійно оновлюються).

Секундоміри – 4 шт. (Постійно оновлюються).

Рулетка металева (1 -100 м.) – 4 шт. (Постійно оновлюються).

Аптечка – 4 шт. (3 постійним оновленням).

М'ячі баскетбольні – 20 шт. (Постійно оновлюються).

М'ячі волейбольні – 20 шт. (Постійно оновлюються).

Шахи, шашки – 10 шт. (Рік введення в експлуатацію – 2018, рік останнього ремонту -).

Столи для настільного тенісу – 6 шт. (Рік введення в експлуатацію – 2019, рік останнього ремонту – з постійним ремонтом).

Обладнання для настільного тенісу (з постійним оновленням).

Сітка волейбольна – 1 шт. (Рік введення в експлуатацію – 2022, рік останнього ремонту –).

Баскетбольні щіти 2 шт. (Рік введення в експлуатацію – 2004, рік останнього ремонту –).

Мати гімнастичні – 6 шт. (Рік введення в експлуатацію – 2018, рік останнього ремонту –).

Шафа для зберігання спортивного інвентаря – 2 шт. (Рік введення в експлуатацію – 2000, рік останнього ремонту – постійно).

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. 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. Петренко Н. Особливість формування основних компонентів професійної компетентності фахівця фізичного виховання в аграрному університеті. Київ Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова. 2020. №3. С. 331–334.
5. Петренко Н. В. Підвищення мотивації на заняттях з фізичного виховання в аграрному університеті. Неперервна професійна освіта: теорія і практика. 2020. № 1. С. 23–29
6. Петренко Н. Критерії, показники, рівні і методики діагностики розвитку педагогічної компетентності викладачів фізичного виховання в аграрному університеті. Неперервна професійна освіта: теорія і практика: науково-методичний журнал Київ, 2020. №4. С. 52–58.
7. Петренко Н. В. Методичні рекомендації щодо тактичних дій гравців у захисті у волейболі для самостійної роботи здобувачів вищої освіти ступеня «бакалавр» груп спортивного вдосконалення / Н. В. Петренко. Миколаїв: МНАУ, 2018. 44 с.
8. Петренко Н. Роль науково-педагогічних працівників фізичного виховання у патріотичному вихованні в університеті. Актуальні питання у сучасній науці 2025 №2 (32). С. 940-952. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-6300-2025-2\(32\)](https://doi.org/10.52058/2786-6300-2025-2(32)).

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. Петренко Н. В. «Методичні рекомендації щодо загально розвиваючих вправ під час самостійних занять для здобувачів вищої освіти ступеня «Бакалар» спеціальності 241 «Готельно-ресторана справа» / Н.В. Петренко. – Миколаїв: МНАУ, 2022. – 36 с.

4. Петренко Н. В. «Методичні рекомендації щодо студентоцентрованого підходу під час проведення занять з фізичного виховання при змішаній формі навчання для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Обліково-фінансового факультету МНАУ/ Н.В. Петренко. – Миколаїв: МНАУ, 2025. – 35 с.
5. Петренко Н. Формування педагогічної компетентності науково-педагогічних працівників фізичного виховання у сфері екологічного та активного туризму в аграрному університеті / Н. Петренко, І. Лесік, Л. Медведева // Київ Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова. Науковий часопис – 2022. Серія 15, Випуск 3 К (147) 22 – С. 320–324.
6. 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>
7. 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>
8. 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. P. 1143–1149. DOI: 10.7752/jpes.2018.s2170
9. 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>
10. 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
11. Muszkieta R., Napierała M., Cieślicka M., Zukow W., Kozina Z., Iermakov S., Górný 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
12. 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>
13. Natalia Petrenko Ananalysis of factors affecting the efficiency of the hinger education system in Ukraine - Scopus Indexed. Volume:22, Issue:6, – Gournal of

Hingher Education Theory and Practike 2022 – Pages:86-102. DOI: 10.3323 /Jhetp.v22i6.52313 2022.

14. 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

15. Yılmaz 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>

16. Natalia Petrenko Managemet of Digital and Integration in Education Information. - Scopus Indexed .Volume:12, Issue:3, – Gournal of Hingher Education Theory and Practike 2023 – Pages:1645-1657. DOI: 10.18421 /TEM 123-46. 2023.

Робочу програму розроблено

доцент



Наталя ПЕТРЕНКО