

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ТВППТСБ

«ПОГОДЖЕНО»

Декан факультету ТВППТСБ
М. І. Гиль
« 26 » 05 2020р.

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Перший проректор
Д. В. Бабенко
« 26 » 05 2020р.

РОБОЧА ПРОГРАМА

з навчальної дисципліни «Фізичне виховання»
для здобувачів вищої освіти 1-2 курсу денної форми навчання
на 2020 - 2021 навчальний рік
Галузь знань 21 «Ветеринарна медицина»
Спеціальність 212 «Ветеринарна гігієна, санітарія і експертиза»
Освітній ступінь «Бакалавр»
Кваліфікація «Лікар ветеринарної гігієни, санітарії і експертизи»

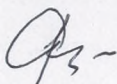
Кафедра фізичного виховання
Курс – I-II
Семестри – I- II-III-IV
Всього годин – 142 год./4,7 кред.
з них:
практичних занять – 136 год./4,5 кред.
самостійна робота – 6 год./ 0,2 кред.
Залік у I, II, III, IV семестрі

Миколаїв
2020

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 14.11.03р.)

Робоча програма з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» розглянута і ухвалена на засіданні кафедри фізичного виховання МНАУ протокол №10 від 18 травня 2020 року

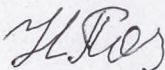
Завкафедри
фізичного виховання



Н.В. Петренко

Робоча програма з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» розглядалась на засіданні науково-методичної комісії факультету культури й виховання МНАУ й ухвалена протокол № 9 від 26 травня 2020 року

Голова
науково-методичної
комісії



Н.Г. Пономаренко

2. 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.

Ключові слова: аграрний університет, заклади вищої освіти, фізичне виховання, практичні заняття, нормативні вимоги, спортивні ігри, баскетбол, волейбол, футбол, атлетична гімнастика, викладачі фізичного виховання.

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 fundation of of professionally-applied physical preparation and are applying them in practice. Physical fundation 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.

Keywords: agrarian university, institutions of higher education, physical education, practical classes, regulatory requirements, sports games, basketball, volleyball, football, athletic gymnastics, teachers of physical education.

3. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Галузь знань 21 «Ветеринарна медицина»

Спеціальність 212 «Ветеринарна гігієна, санітарія і експертиза»

Освітній ступінь «Бакалавр»

Кваліфікація «Лікар ветеринарної гігієни, санітарії і експертизи»

Нормативна / вибіркова **вибіркова**

Семестри – I- II-III-IV

Кількість кредитів ECTS – 4.7

Кількість змістових модулів – 4

Загальна кількість годин – 142

Види навчальної діяльності та види навчальних занять, обсяг годин:

Практичні заняття – 136 годин

Самостійна робота – 6 годин

Форма підсумкового контрольного заходу – залік у I, II, III, IV семестрі.

4. МЕТА, ЗАВДАННЯ, ПРЕДМЕТ, ОБ'ЄКТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою викладання дисципліни у вищій школі є підготовка інтелігентних, високоосвічених, здорових, гармонійно розвинених, компетентних у вибраній спеціальності фахівців агропромислового комплексу з високою творчою і громадською позицією, готових до довголітньої високопродуктивної праці і захисту інтересів української держави.

Завдання фізичного виховання можна згрупувати в наступні 3 групи:

1. Оздоровчі завдання, що полягають у зміцнюванні опорно-рухового апарату, формуванні правильної постави, нормалізації розвитку внутрішніх органів, у покращенні діяльності центральної нервової системи, загартовуванні організму.
2. Освітні завдання, що полягають у формуванні і удосконаленні рухових умінь та навичок, у придбанні знань в області теорії, методики і організації фізкультури і спорту.
3. 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.

У результаті вивчення дисципліни «Фізичне виховання» здобувачі вищої освіти **повинні**:

ЗНАТИ – місце фізичної культури і спорту в системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової діяльності;

- основні положення організації навчального процесу з фізичного виховання в аграрних вищих навчальних закладах;

- основні компоненти здорового способу життя й ролі регулярної рухової активності;

- основи методики самоконтролю в процесі занять фізичними вправами;

- теоретико-методичні основи оздоровчого тренування;

- принципи підбору фізичних вправ, їх комонування та послідовність використання;

- засоби та методики розвитку рухових якостей;

- правила запобігання фізичній перевтомі, перетренуванню, перенапрузі, іншим кризовим проявам;

- тести і контрольні нормативи визначення рівня рухової підготовленості;

- методику проведення підготовчих та відновлювальних форм фізичної активності в режимі навчальної праці здобувачів вищої освіти та професійної діяльності фахівців.

УМІТИ – використовувати у діяльності та житті знання, уміння і навички, набуті в процесі навчання в університеті;

- використовувати фізичні вправи з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової дієздатності;

- використовувати відповідні види фізичних вправ та психофізичний тренінг для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності;

- дотримуватись гігієнічних вимог у процесі оздоровлення та спортивно-оздоровчих тренувань;

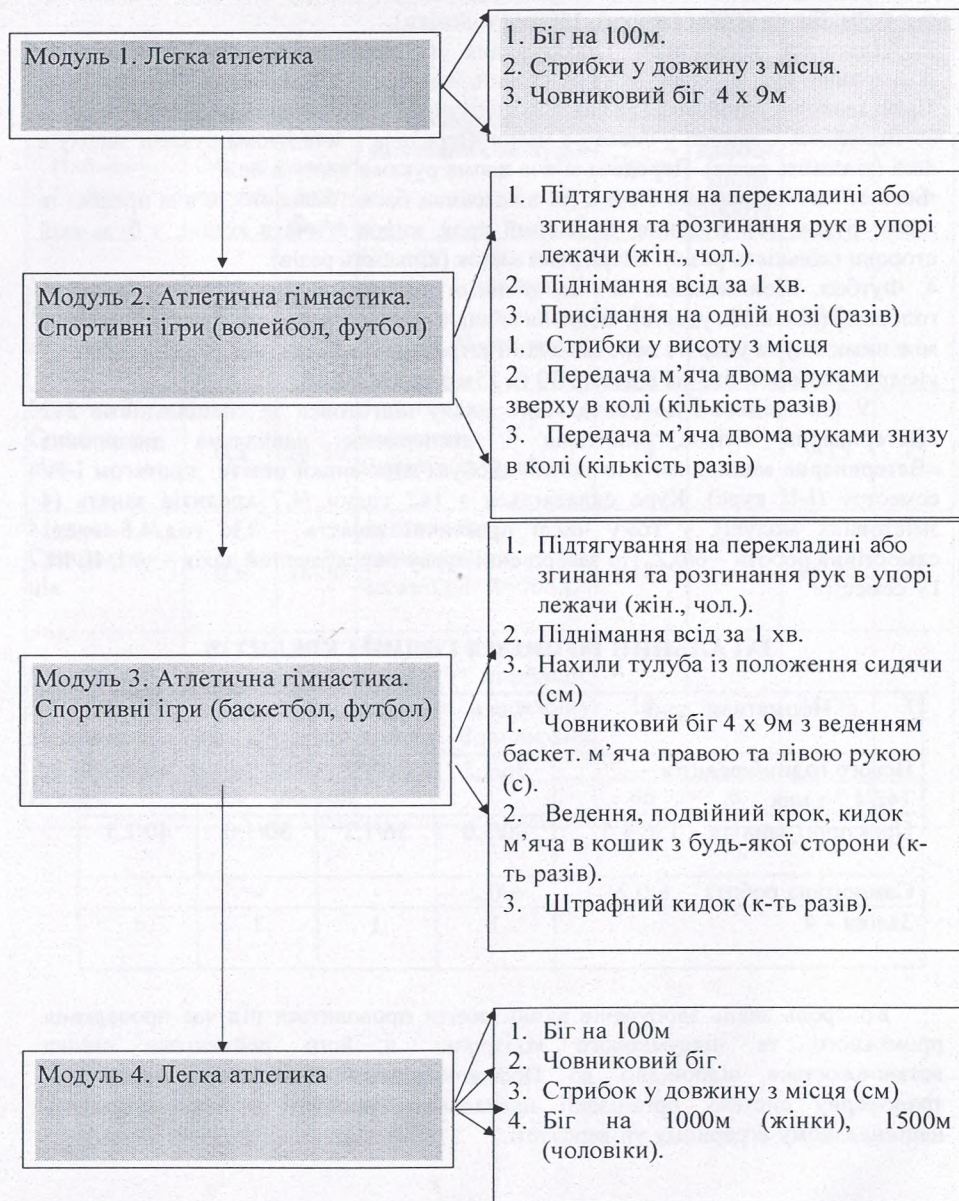
- використовувати засоби фізичної культури з метою нівелювання впливу шкідливих чинників професійної діяльності, профілактики захворювань та протистояння хибним звичкам;

- застосовувати методи самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму.

5. МІСЦЕ ДИСЦИПЛІНИ "ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ" 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

6. СТРУКТУРНО - ЛОГІЧНА СХЕМА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ "ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ"



7. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

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.
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).
4. Футбол. Жонглювання м'ячем різними частинами тіла (стопою, стегном, головою) (кількість ударів). Ведення м'яча з обведенням п'яти стоеків (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.

У відповідності до навчального плану підготовки за спеціальністю 212 «Ветеринарна гігієна, санітарія і експертиза» навчальна дисципліна «Ветеринарна медицина» вивчається здобувачами вищої освіти протягом I-IV семестру (I-II курс). Курс складається з 142 годин /4,7 кредитів занять (4 змістовних модулів), у тому числі практичні заняття – 136 год./4,5 кред., самостійна робота – 6/0,2. По завершенні курсу передбачений залік – у I, II, III, IV семестрі.

ЗАГАЛЬНИЙ РОЗПОДІЛ ГОДИН І КРЕДИТІВ

Нормативні дані	1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.
Всього годин/кредитів – 142/4,7 з них	36/1,2	36/1,2	30/1,0	40/1,3
Практичні заняття – 136/4,5	30/1,0	36/1,2	30/1,0	40/1,3
Самостійна робота – 6/0,2	6/0,2	-	-	-
Заліки – 4	1	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.

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

Модулі курсу			Найменування змістовних модулів	Розподіл навчального часу		Тер-мін вико- нання, тиж- день	Тер- мін конт- рольн ого захо- ду
Наймену- вання	Обсяг, кредит	Сума заліко- вих балів		Прак- тичні	самос- тійна робота		
Модуль 1. Легка атлетика	0,7	24-40	Біг на короткі та довгі дистанції. Стрибок у довжину з місця. Човниковий біг.	16	6	1-8	8
Модуль 2. Спеціаліза- ція	0,5	18-30	Атлетична гімнастика. Волейбол. Футбол.	14	-	9-15	15
Модуль 3. Спеціаліза- ція	0,6	18-30	Атлетична гімнастика. Баскетбол. Футбол.	18	-	16-24	24
Модуль 4. Легка атлетика	0,6	-	Біг на короткі та довгі дистанції. Стрибок у довжину з місця. Човниковий біг.	18	-	25-33	33
Всього	2,4	60-100		66	6		

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

Модулі курсу			Найменування змістовних модулів	Розподіл навчального часу		Тер-мін виконання, тиж-день	Тер-мін конт-рольн ого захо-ду
Найменування	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. Спеціалізація	0,5	18-30	Атлетична гімнастика. Волейбол. Футбол.	14	-	9-15	15
Модуль 3. Спеціалізація	0,6	18-30	Атлетична гімнастика. Баскетбол. Футбол.	18	-	16-24	24
Модуль 4. Легка атлетика	0,7	-	Біг на короткі та довгі дистанції. Стрибок у довжину з місця. Човниковий біг.	22	-	25-35	35
Всього	2,3	60-100		60	-		

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, гирями 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.

ПЕРЕЛІК ТА ПЛАН ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ 1 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 100м. 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
Всього:	Практичних занять - 8

Вправи модульного контролю:

1. Біг на 1000м (жінки), 1500м (чоловіки).
2. Стрибки в дожину 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, гирями 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. Модул. контроль: виконання вправ №1,2,3.
Всього:	Практичних занять - 7

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. Мод. контроль: виконання вправ №1,2,3.
Всього:	Практичних занять - 7

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.
5	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	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 кидання 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.
Всього:	Практичних занять - 7

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 силової 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 силової витривалості.
6-7	Ознайомити із спеціальними вправами атлетичної гімнастики для розвитку гнучкості. Сприяти розвитку гнучкості. Удосконалення техніки виконання вправ атлетичної гімнастики.
8-9	Подальша корекція розвитку м'язового корсету засобами атлет. гімнастики. Мод. контроль: виконання вправ 1,2,3.
Всього:	Практичних занять - 9

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	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
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.
6-7	Закріпити групові та тактичні взаємодії у захисті і нападі. Вдосконалювати тактику групових взаємодій гравців. Закріпити елементи техніки у навч. двосторонніх іграх 5х5. Сприяти розвитку фізичних якостей – швидкості, спритності,

	сили, витривалості та координації рухів.
8-9	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.
Всього:	Практичних занять - 9

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 (к-ть 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.
5-6	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.
7-8	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	Техніка гри. Навчати точності і дальності кидання 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.
Всього:	Практичних занять - 9

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 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 – спритності, швидкості та загальної витривалості.
3-4	Удосконалювати техніку виконання низького старту, бігу по дистанції та фінішування в бігу на 100м. Сприяти розвитку фізичних якостей.
5	Ознайомити з технікою виконання човникового бігу. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовленості.
6	Удосконалювати техніку виконання човникового бігу. Сприяти подальшому розвитку загальної фізичної підготовленості та розвитку фізичних якостей.
7-8	Удосконалювати техніку виконання стрибка у довжину з місця. Сприяти подальшому розвитку загальної фізичної підготовленості та розвитку фізичних якостей.
9	Модульний контроль: виконання вправ №1,2,3,4.
Всього:	Практичних занять - 9

Вправи модульного контролю:

1. Біг на 100 м
2. Човниковий біг.
3. Стрибок у довжину з місця (см)
4. 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
1-2	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 100м. 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
Всього:	Практичних занять - 8

Вправи модульного контролю:

1. Біг на 1000м (жінки), 1500м (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, гирями 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. Модул. контроль: виконання вправ №1,2,3.
Всього:	Практичних занять - 7

Вправи модульного контролю:

- Підтягування на перекладині або згинання та розгинання рук в упорі лежачи(жін, чол).
- Піднімання всід за 1 хв.
- 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. Мод. контроль: виконання вправ №1,2,3.
Всього:	Практичних занять - 7

Вправи модульного контролю:

- Стрибки у висоту з місця
- Передача м'яча двома руками зверху в колі (кількість разів)
- 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.
5	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	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 кидання 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.
Всього:	Практичних занять - 7

Вправи модульного контролю:

4. Жонглювання м'ячем різними частинами тіла (стопою, стегном, головою) (к-ть ударів).
5. Ведення м'яча з обведенням п'яти стояків (відстань між ними 5 м) та удар по воротах з лінії штрафного майданчика (с).
6. 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 силової 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 силової витривалості.
6-7	Ознайомити із спеціальними вправами атлетичної гімнастики для розвитку гнучкості. Сприяти розвитку гнучкості. Удосконалення техніки виконання вправ атлетичної гімнастики.
8-9	Подальша корекція розвитку м'язового корсету засобами атлет. гімнастики. Мод. контроль: виконання вправ 1,2,3.
Всього:	Практичних занять - 9

Вправи модульного контролю:

5. Підтягування на перекладині або згинання та розгинання рук в упорі лежачи(жін, чол.)
6. Піднімання всід за 1 хв.
7. 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
4	Закріпити раніше вивчені елементи гри. Навчати виконанню обманных 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.
6-7	Закріпити групові та тактичні взаємодії у захисті і нападі. Вдосконалювати тактику групових взаємодій гравців. Закріпити елементи техніки у навч. двосторонніх іграх 5х5. Сприяти розвитку фізичних якостей – швидкості, спритності,

	сили, витривалості та координації рухів.
8-9	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.
Всього:	Практичних занять - 9

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 (к-ть 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.
5-6	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.
7-8	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	Техніка гри. Навчати точності і дальності кидання 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.
Всього:	Практичних занять - 9

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 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 – спритності, швидкості та загальної витривалості.
3-4	Удосконалювати техніку виконання низького старту, бігу по дистанції та фінішування в бігу на 100м. 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 та розвитку фізичних якостей.
9-10	Удосконалювати техніку виконання стрибка у довжину з місця. Сприяти подальшому розвитку загальної фізичної підготовленості та розвитку фізичних якостей.
11	Модульний контроль: виконання вправ №1,2,3,4.
Всього:	Практичних занять - 11

ТЕМИ, ФОРМА КОНТРОЛЮ ТА ПЕРЕВІРКИ ЗАВДАНЬ, ЯКІ ВИНЕСЕНІ НА САМОСТІЙНЕ ОBOB'ЯЗКОВЕ ОПРАЦЮВАННЯ

До **самостійної** роботи здобувача 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.

**Мінімальний обсяг занять тижневого рухового
навантаження здобувача вищої освіти**

№	В п р а в и	Обсяг
Ч о л о в і к и		
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 (кількість разів)	100-120
Ж і н к и		
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 скалкою (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 – підготовка реферату з дисципліни.

Теми навчальної програми з фізичного виховання з теоретичного курсу для самостійного опрацювання:

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

- 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.

- Показання і протипоказання застосування масажу і самомасажу.

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

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

- Профілактика спортивного травматизму і захворювань під час занять спортом.

- Визначення поняття “способу життя”, “здорового способу 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.

- 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.

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

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

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

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 здобувача вищої освіти.
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.

**Нормативні вимоги проміжного та підсумкового контролю здобувачів
вищої освіти 1-2 курсу основного навчального відділення МНАУ з
дисципліни “Фізичне виховання”
в I семестрі 2020 – 2021 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 4х9 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	Жінки	2	-
		Чоловіки	12	6
	або	Жінки	16	7
	згинання та розгинання рук в упорі лежачи	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 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 курсу основного навчального відділення МНАУ з
дисципліни “Фізичне виховання”
в II семестрі 2020 – 2021 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 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. Л/ атлетика	Легка атлетика			
	7. Біг на 1000 м (хв, с), Біг на 1500 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

РЕЙТИНГОВА ОЦІНКА З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

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.

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	6	10	6	10
			1	6	10	6	10
			1	6	10	6	10
			1	6	10	6	10
						24	40
2 Атлетична гмнастика 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 I семестр:						60	100
II семестр							
3 Атлетична гмнастика Баскетбол	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

4	16	Здача нормативних вимог	1	6	10	6	10
Легка			1	6	10	6	10
атлетика			1	6	10	6	10
			1	6	10	6	10
						24	40
Всього за II семестр:						60	100

Шкала оцінювання ECTS

За шкалою ECTS	За національною шкалою	За шкалою навчального закладу
A	Відмінно	90-100
BC	Добре	75-89
DE	Задовільно	60-74
FX	Незадовільно з можливістю повторного складання	35-59
F	Незадовільно з обов'язковим повторним курсом	1-34

Заохочувальні бали

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, а саме:

1. За активну участь у фізкультурно-оздоровчій та спортивно-масовій роботі, проведенні спортивного свята (курсу, факультету, університету).

2. За призове місце у спортивних змаганнях (спортивні досягнення):

- а) першість факультету, курс – 1 бал;
- б) першість гуртожитків – 2 бали;
- в) першість університету – 3 бали;
- г) першість Заводського р-ну – 4 бали;
- д) першість м. Миколаєва серед ВНЗ – 6 балів;
- е) першість України серед аграрних ВНЗ – 8 балів;
- є) першість Універсиади – 10 балів.

3. За 100% відсоткове відвідування занять – 5 балів.

4. За підвищення рівня фізичної підготовленості (у кожній тестовій вправі фізкультурно-спортивного комплексу – 2 бали.

5. За внесок у зміцнення матеріально-технічної та спортивної бази кафедри фізичного виховання – 1 бал.

Штрафні бали

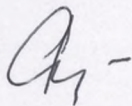
Сума штрафних балів віднімається від загальної суми, які набрані здобувачем вищої освіти за виконання навчальної програми з фізичного виховання, а саме:

1. 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).
2. За відмову або неявку здобувача вищої освіти для участі у фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходах групи, курсу, факультету, університету тощо нараховується 5 штрафних балів.
3. За зниження особистих показників фізичної підготовленості (за 1 норматив знімається 1 бал, тобто здобувач вищої освіти може набрати у 10 тестових нормативах 10 штрафних балів, які будуть вираховані із загальної суми балів за виконання навчальної програми).

8. ПЕРЕЛІК РЕКОМЕНДОВАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЗАКОНОДАВЧО-НОРМАТИВНИХ АКТІВ

1. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов н/Дону: Фенікс, 2000. – 248 с.
2. Белов Р. А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой / Р. А. Белов, Б. В. Сермеев, Н. А. Третьяков. – К.: Вища школа, 1988. – 208 с.
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». – К.: Парламентське видавництво, 2002. – 30 с.
4. Ивашенко Л. Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л. Я. Ивашенко, Н. П. Страшко. – К.: Здоров'я, 1988. – 160 с.
5. Крапівіна К. Нетрадиційні форми фізичного виховання студентів / К. Крапівіна. – Львів, 1997. – 120 с.
6. Краснов В. П. Фізичне виховання: психофізичні вимоги до фахівців агропрому: навч. посіб. / В. П. Краснов. – К.: Аграрна освіта, 2000. – 133 с.
7. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: пер. с англ. / К. Купер. – М.: ФиС, 1987. – 192 с.
8. Курилова В. І. Туризм: навч. посіб. / В. І. Курилова, Б. В. Сермеев, Б. Г. Шеремет. – Одеса, 1996. – 192 с.
9. Курцевич Т.Ю. Теорія та методика фізичного виховання: підручник: у 2т. / за ред. Т.Ю. Круцевіч – К.: Олимп. Л-ра., 2017. – т. 2. – 368с.
10. Петренко М. І. Самостійні заняття студентів з фізичного виховання / М. І. Петренко. – Вінниця, 1997. – 104 с.
11. Платонов В. Н. Олимпийский спорт / В. Н. Платонов, С. И. Гуськов. – М.: Олимпийская литература, 1997. – 384 с.
12. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. Лит., 2017. – 656 с.
13. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб.: в 2кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. Лит., 2015. – т. I. – 656 с.
14. Сичов С. О. Атлетизм: навч. посіб. / С. О. Сичов. – К., 1997. – 320 с.

Робочу програму розробила
завкафедри фізичного виховання



Н.В.Петренко