

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СУМСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра фізичного виховання

«Затверджено»

завідувач кафедри

фізичного виховання

(Хоменко С)

«28» 05 20

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ (СИЛАБУС)

ОК 6 Фізичне виховання
(шифр і назва навчальної дисципліни)

Спеціальність: 205 лісове господарство, 101 екологія, 206 садово – паркове господарство.

Освітня програма:

Екологія *(перший рівень (бакалаврський) вищої освіти)*

Лісове господарство *(перший рівень (бакалаврський) вищої освіти)*


Садово – паркове господарство *(перший рівень (бакалаврський) вищої освіти)*


Факультет: *Агротехнологій та природокористування*


2020 – 2021 навчальний рік


Робоча програма з фізичного виховання для студентів за спеціальностями: 101 екологія, 205 лісове господарство, 206 садово – паркове господарство

Розробники:

Доцент кафедри фізичного виховання,
к.пед.наук Харченко С. М. 

Ст. викладач кафедри фізичного виховання
к.наук з фізичного виховання та спорту Салатенко І. О. 

Ст. викладач кафедри фізичного виховання
к.пед.наук Євтушенко Є. Г. 

Ст. викладач кафедри фізичного виховання Самохвалова І.Ю. 

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри *фізичного виховання*.

Протокол від "28" вересня 2020 року № 7

Завідувач кафедри  (Хоменко С.В.)

Погоджено:

Гарант освітньої програми _____ (_____)

Декан факультету _____ (І. М. Коваленко)

на якому викладається дисципліна

Декан факультету _____ (І. М. Коваленко)

до якого належить кафедра

Методист відділу якості освіти,
ліцензування та акредитації  _____ (_____)

Зареєстровано в електронній базі: дата: 23-06 2020 р.

© СНАУ, 2020 рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів – 3,7	Галузь знань: 20 аграрні науки та продовольство Спеціальність: 101 екологія, 201 агрономія, 205 лісове господарство, 206 садово – паркове господарство	<i>Нормативна</i>	
		Рік підготовки:	
Модулів – 6	Освітній ступінь: <i>бакалавр</i>	2020 - 2021-й	
Змістових модулів: 18		Курс	
Загальна кількість годин - 112		2	
		Семестр	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента - 2		3 - 4	
		Практичні, семінарські	
	60 год.		
	3 сем – 30 год	4 сем – 30 год	
		Самостійна робота	
		52 год	
		3 сем – 30 год	4 сем – 22 год
		Вид контролю:	
		залік	

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить 53,6%/46,4%

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни “Фізичне виховання” є послідовне формування фізичної культури особистості фахівця рівня освіти "бакалавр".

Основними завданнями вивчення дисципліни “Фізичне виховання” є :

- формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії;
- придбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей;
- формування наполегливості, сміливості, рішучості, чесності, впевненості у собі, почуття колективізму засобами спортивних ігор;
- формувати ціннісні орієнтації, які важливі для високого рівня соціальної активності особистості кожного окремого студента;
- здатність до виконання державних або відомчих тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо – професійних програм відповідного спеціаліста.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен знати та вміти :

- місце фізичної культури і спорту в системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової діяльності;
- основні положення організації навчального процесу і фізичного виховання в аграрних вищих навчальних закладах;
- засоби та методику розвитку професійно-важливих і базових рухових якостей методикою проведення підготовчих та відновлювальних форм фізичної активності в професійній діяльності фахівців агропромислового виробництва;
- основні компоненти здорового способу життя й ролі регулярної рухової активності у підвищенні стійкості організму людини до фізичних, психічних і розумових навантажень, окремих професійних захворювань та шкідливих впливів зовнішнього середовища;
- основи методики самоконтролю в процесі занять фізичними вправами;
- методики побудови індивідуальних програм забезпечення фахової дієздатності (професійної діяльності);
- методики побудови індивідуальних оздоровчо-профілактичних програм;

- методи контролю власного стану в процесі виконання індивідуальних оздоровчо-профілактичних програм;
- принципи підбору фізичних вправ, їх компоновання та послідовність використання за визначеними цілями;
- авторські, новітні фізкультурно-оздоровчі системи та технології, їх використання в індивідуальних оздоровчо-профілактичних програмах;
- засоби та методики розвитку рухових якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості, координації тощо;
- правила запобігання фізичній перевтомі, перетренуванню, перенапрузі, іншим кризовим проявам;
- функціональні проби для визначення резервних можливостей систем організму;
- тести і контрольні нормативи визначення рівня рухової підготовленості;
- державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України та контрольні нормативи професійно-прикладної фізичної підготовленості;
- фактори, які впливають на якість і тривалість індивідуального життя та методики психофізичного тренінгу;
- методику проведення підготовчих та відновлювальних форм фізичної активності в режимі навчальної праці студентів та професійної діяльності фахівців агропромислового виробництва.

Програма навчальної дисципліни

3 семестр

Змістовий модуль 1. Стрибок у довжину з місця.

Тема 1. Введення в дисципліну. Техніка безпеки на заняттях з фізичної культури. Нормативні вимоги.

Тема 2. Розвиток стрибучості. Оцінка стану здоров'я та фізичного розвитку. Естафети, силові вправи.

Змістовий модуль 2. Біг 100 м (60м).

Тема 3. Розвиток швидкості. Оцінка стану здоров'я та фізичного розвитку. Ортостатична проба

Змістовий модуль 3. Підтягування на перекладині високій(хлопці), низькій (дівчата).

Тема 4. Розвиток сили рук. Оцінка стану здоров'я та фізичного розвитку. Перемінний біг. Естафети зі стрибками

Змістовий модуль 4. Згинання рук в упорі лежачи. / Удари по воротах на точність

Тема 5. Розвиток сили рук. Силові вправи з власною вагою. Силові вправи з партнером. Згинання рук в упорі від стіни, лави, підлоги. |

Удари по воротах. Удари стопою головою по нерухомому та рухомому м'ячу. Удари по воротах на точність.

Змістовий модуль 5. Біг 1000м(ж), 1500(ч). / Укидання м'яча на дальність.

Тема 6. Тренування темпу бігу. Перемінний біг по 200м. Повторний біг по 400м/ *Кидки м'яча. Кидки м'яча в парах різними способами. Ведення та зупинки м'яча. Фінти (обманні рухи).*

Тема7. Біг по віражу. Біг в середньому темпі в чергуванні з ходьбою. Біг по віражу по 100м. Повторний біг 400м. */Відбір м'яча. Відбір м'яча накладанням ступні на м'яч. Відбирання м'яча відбиванням у випаді. Утримання рівноваги на одній нозі.*

Змістовий модуль 6. Присідання на одній нозі / Біг 30 м. з веденням м'яча.

Тема 8. Розвиток силової витривалості. Комплекс вправ колового тренування, спрямований на розвиток сили ніг з використанням тренажерів та нестандартного обладнання. Ходьба в присіді. / *Техніка ведення м'яча. Ведення м'яч різними способами: носком, внутрішньою та зовнішньою частиною підйому. Фінти (обманні рухи). Зупинка м'яча грудьми, стегном, ступнею. Розвиток спритності, спеціальної витривалості. Утримання положення «Планка»*

Змістовий модуль 7. Передача м'яча в парах /Поштовх

Тема 9. Вправи з м'ячем в парах на місці та під час руху. Індивідуальні вправи з м'ячем на місці та під час руху. Передача на місці та в русі однією та двома руками. Передача та ловіння м'яча в стрибку. Розвиток спритності./ *Поштовх по довгому циклу. Поштовх двох гир. Поштовх двох гир з затримкою в нижньому положенні. Методика виконання фізичних вправ на тренажерах, зі штангою, гантелями, гирями, на гімнастичних пристроях. Підбір засобів і дозувати навантаження, використовуючи методи самоконтролю.*

Змістовий модуль 8. Штрафний кидок. / Жим штанги лежачи

Тема 10. Кидки м'яча після передачі. Кидок м'яча після передачі з зупинкою на місці. Кидки м'яча після передачі під час руху. Підбір м'яча після відскоку. Розвиток спритності. Розвиток рівноваги. *Розвиток сили грудних м'язів. Жим штанги лежачи. Тяга штанги двома руками в нахилі. Підтягування до підборіддя. Піднімання на носки, штанга за спиною хват зверху. Вистрибування з глибокого присіду на двох ногах (з блином 5 кг). Вис на драбині з зігнутими ногами*

Змістовий модуль 9. Кидок після подвійного кроку. Статика з гантелями.

Тема 11. Подвійний крок в русі після передачі. Ведення та кидок. Розвиток стрибучості. Подвійний крок з місця після ведення м'яча. Подвійний крок в русі після ведення м'яча. Кидок м'яча після подвійного кроку в русі після передачі. / *Стійка з двома гантелями на час. Піднімання обтяжувачів в положенні стоячи. Вижимання гантелей. Піднімання гантелей через сторони з положення нахил. Статична стійка з двома гантелями по 5 кг на час. Методика проведення підготовчих та відновлювальних форм фізичної активності в режимі навчальної праці студентів.*

Структура навчальної дисципліни (3 семестр)

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	Усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1. Медичні нормативи												
Змістовий модуль 1. Стрибок у довжину з місця												
Тема 1. Введення в дисципліну	2		2			2						
Тема 2. Розвиток стрибучості	2		2			2						
Разом за змістовим модулем	4		4			4						
Змістовий модуль 2. Біг 100м (хлопці), 60м (дівчата)												
Тема 3. Розвиток швидкості	2		2			2						
Разом за змістовим модулем	2		2			2						
Змістовий модуль 3. Стрибок у довжину з місця												
Тема 4. Розвиток сили рук	2		2			2						
Разом за змістовим модулем	2		2			2						
Усього годин	8		8			8						
Модуль 2. Легка атлетика / Футбол.												
Змістовий модуль 4. Згинання рук в упорі лежачи / Удари по воротах на точність												
Тема5. Розвиток сили рук / Удари по воротах.	2		2			2						
Разом за змістовим модулем	2		2			2						
Змістовий модуль 5. Біг 1000м(ж),1500м (ч) / Укидання м'яча на дальність												
Тема 6. Тренування темпу бігу / Кидки м'яча	2		2			2						
Тема 7. Біг по віражу. \ Відбір м'яча	2		2			2						
Разом за змістовим модулем	4		4			4						
Змістовий модуль 8. Присідання на одній нозі / Біг 30 м. з веденням м'яча												

Тема 8. Розвиток силової витривалості / <i>Техніка ведення м'яча</i>	4		4		4							
Разом за змістовим модулем	4		4		4							
Усього годин	10		10		10							
Модуль 3. Баскетбол / Атлетична гімнастика												
Змістовий модуль 7. Передача м'яча за 30 сек. / Поштовх												
Тема 9. Вправи з м'ячем на місці та під час руху / <i>Поштовх по довгому циклу</i>	4		4		4							
Разом за змістовим модулем	4		4		4							
Змістовий модуль 8. Штрафний кидок / Жим штанги лежачи												
Тема 10. Кидки м'яча після передачі / <i>Розвиток сили грудних м'язів</i>	4		4		4							
Разом за змістовим модулем	4		4		4							
Змістовий модуль 9. Кидок після подвійного кроку / Статика з гантелями												
Тема 11. Подвійний крок в русі після передачі / <i>Стійка з гантелями на час</i>	4		4		4							
Разом за змістовим модулем	4		4		4							
Усього годин	12		12		12							
ІНДЗ												
Усього годин	30		30		30							

Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Функціональні проби. Визначення та класифікація функціональних проб. Проведення	6

	ортостатичної та кліно – ортостатичної проби	
2	Тема 2. Вправи для розвитку гнучкості. Гнучкість та її вплив на організм студентів. Техніка виконання вправ для розвитку гнучкості: нахил вперед стоячи на лаві; нахил в сторону; нахил вперед пальці рук торкаються надп'яткової кості.	10
3.	Тема 3. Виконання статичних вправ для розвитку сили. Вплив статичних вправ на організм людини. Правила виконання статичних вправ. Виконання статичних вправ для розвитку сили: вис на драбині з зігнутими ногами; утримання положення «Планка».	10
4.	Тема 4. Рівновага як здатність до збереження стійкої пози. Механізми збереження рівноваги. Утримання рівноваги на одній нозі («Ластівка»)	4
Всього		30

Програма навчальної дисципліни (4 семестр)

Змістовий модуль 1. Передача м'яча двома руками зверху. /Відбивання м'яча справа по діагоналі.

Тема 1. Техніка оволодіння м'ячем. Виконання «накатів», обманів однією рукою. Гра кулаком. Тренувальна гра 2x2. /*Техніка ударів по м'ячу справа та зліва. Тактика гри в настільний теніс.*

Змістовий модуль 2. Передача двома руками знизу. /Відбивання м'яча зліва по діагоналі.

Тема 2. Техніка виконання передачі двома руками знизу. Передача двома руками знизу в парах та трійках на місці та під час руху. Чергування передачі двома руками знизу та зверху. Передача двома руками знизу на різну відстань. / *Техніка подач справа та зліва «накатом». Техніка подач зліва. Розвиток стрибучості. Стрибок у висоту з розбігу*

Тема 3. Техніка гри у нападі. Приймання м'яча знизу та зверху однією та двома руками. Виконання нападаючого удару з місця, з одного та трьох кроків. Виконання нападаючого удару з власного підкидання та передачі партнера. Розвиток спритності. /*Техніка ударів по м'ячу зліва з різноманітними обертами. Розвиток сили. Техніка подач справа. Тренувальна гра. Стрибки у висоту на витривалість*

Змістовий модуль 3. Подача. / Перебивання м'яча через сітку з близької відстані.

Тема 4. Види подач. Техніка виконання нижньої бокової та верхньої прямої подачі. Стійка гравця та положення м'яча при подачі. Виконання різних видів верхньої прямої подачі. Тренувальна гра з завданням. Формувати лідерські якості, уміння працювати в команді /

Техніка гри в парах. Розвиток стрибучості. Виконання п'яти різноманітних подач . Тренувальна гра в парах з завданням. Розвиток спритності. Набивання м'яча ракеткою(н.теніс)/ Жонглювання м'ячем.

Тема 5. Техніка блокування. Види блокування (одиночне та групове). Блокування з місця та після пересування. Блокування обману та нападаючого удару. Гра у захисті. Приймання м'яча після подачі обманних ударів. Тренувальна гра 3х3. Розвиток гнучкості. / **Техніка ударів м'яча «накатом».** Тренувальна гра двома м'ячами. Удари «накатом» зліва та справа. Вправи на розвиток швидкості. Гра в парах на рахунок. Розвиток гнучкості.

Змістовий модуль 4. Стрибок через скакалку./ Жонглювання.

Тема 6. Техніка стрибків через скакалку. Робота рук та ніг під час стрибків. Стрибки через скакалку в повільному та швидкому темпі. Підстрибування на правій, лівій та двох ногах з приземленням м'яко на носки. Правила запобігання фізичній перевтомі, перенапрузі. / **Стійка та переміщення.** Правила утримання ракетки. Положення під час удару. Підбивання волану відкритою стороною ракетки. Види замахів. Біг з прискоренням.

Змістовий модуль 5. Підймання тулуба. Підбивання волану ракеткою в парах

Тема 7. Розвиток силових якостей. Складні вправи для розвитку сили різних груп м'язів в різних вихідних положеннях. Розвиток координації рухів. / **Підбивання волану в парах на різну відстань.** Підбивання волану через сітку на відстань 6 м. Техніка виконання удару над сіткою, «смиш» в стрибку. Розвиток сили (піднімання прямих ніг за 30 сек)

Тема 8. Розвиток координації та рівноваги. Різноспрямовані рухи руками та ногами одночасно та послідовно. Серійне виконання вправ з помірною інтенсивністю. Стрибки через скакалку на одній нозі, на двох ногах, обертаючи скакалку назад. Біг зі скакалкою./ **Техніка виконання ударів.** Удар «свічка», укорочений удар (сильний та повільний, різаний). Удар біля сітки та з далекої відстані. Розвиток гнучкості в плечових суглобах. Перенос палиці за спину

Змістовий модуль 6. Нахил тулуба з положення сидячи./ подача волану в ціль.

Тема 9. Розвиток гнучкості. Вправи для різних груп м'язів. Вправи на гнучкість на нестандартному обладнанні Розвиток рівноваги/ **Подача.** Положення гравця при подачі. Приймання подачі. Далека та коротка подача справа та з ліва.

Змістовий модуль 7. Човниковий біг 4 х 9. /Футбол.

Тема 10. Техніка човникового бігу. Поворот та захват предмета. Ходьба випадами. Біг на швидкість до 30м. Виконання прискорення з різних вихідних положень. Вправа для розвитку швидкості реакції «Лови предмет»./ **Індивідуальні дії у нападі.** Дії гравця без м'яча та з м'ячем в атаці на різних ігрових місцях. Несподіване та своєчасне «відкривання». Доцільність ведення та обведення. Раціональні передачі.

Змістовий модуль 8. Підтягування. /Футбол.

Тема 11. Техніка підтягування. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги. Вправи для розвитку сили рук з предметами та без. Підтягування на кількість разів. Біг по сходах вгору та вниз./ **Групові тактичні дії.** Розстановка гравців, швидкий прорив, позиційний напад. Навчальна тренувальна гра.

Змістовий модуль 9. Біг 2000м(ж), 3000м (ч). /Футбол.

Тема 12. Розподіл сил. Повторний біг на 400м. Біг вгору та під гору. Розвиток витривалості. Біг помірної інтенсивності чергуючи з ходьбою. Біг за шість хвилин. / **Зонна система захисту.** Взаємодія гравців з воротарем. Закріплення за кожним гравцем частини поля. Страхування. Створення чисельної переваги. Навчальна тренувальна гра.

Тема 13. Фінішування. Техніка фінішування. Повторний біг на 400м. Біг по пересіченій місцевості. **Взаємодія гравців під час стандартних положень.** Виконання кутових ударів. Виконання штрафних ударів. Виконання вільних ударів. Тренувальна гра. Двостороння навчальна гра (комбінована система захисту, обов'язки воротаря, крайніх та центральних захисників).

Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	Усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1. Волейбол / Настільний теніс												
Змістовий модуль 1. Передача двома руками зверху / Відбивання м'яча справа по діагоналі												
Тема 1. Техніка оволодіння м'ячем / Техніка	2		2			2						

<i>ударів по м'ячу справа та зліва</i>													
Разом за змістовим модулем	2		2			2							
Змістовий модуль 2. Передача двома руками знизу / Відбивання м'яча зліва по діагоналі													
Тема 2. Техніка виконання передачі двома руками знизу / <i>Техніка подач справа і зліва «накатом»</i>	2		2			2							
Тема 3. Техніка гри у нападі/ <i>Техніка ударів по м'ячу зліва з різноманітними обертами</i>	2		2			2							
Разом за змістовим модулем	4		4			4							
Змістовий модуль 3. Подача / Перебивання м'яча через сітку з близької відстані													
Тема 4. Види подач / <i>Техніка гри в парах</i>	2		2			2							
Тема 5. Техніка блокування / <i>Техніка ударів м'яча «накатом».</i>	2		2										
Разом за змістовим модулем	4		4			2							
Усього годин	10		10			8							
Модуль 2 . Гімнастика / Бадмінтон													
Змістовий модуль 4. Стрибки через скакалку / Жонгливання													
Тема 6. Техніка стрибків через скакалку / <i>Стійки та переміщення</i>	2		2			2							
Разом за змістовим модулем	2		2			2							
Змістовий модуль 5. / Підіймання тулуба з положення лежачи / Підбивання волану ракеткою													
Тема 7. Розвиток силових якостей / <i>Підбивання волану в парах на різну відстань</i>	2		2			2							
Тема 8. Розвиток координації та рівноваги / <i>Техніка виконання ударів</i>	2		2										
Разом за змістовим модулем	4		4			2							
Змістовий модуль 6. Нахил тулуба з положення сидячи / Подача волану в ціль													

Тема 9. Розвиток гнучкості. / <i>Подача</i>	4		4			2							
Разом за змістовим модулем	4		4			2							
Усього годин	10		10			6							
Модуль 4. Легка атлетика./ Футбол													
Змістовий модуль 7. Човниковий біг 4x9													
Тема 10. Техніка човникового бігу. / <i>Індивідуальні дії у нападі</i>	2		2			2							
Разом за змістовим модулем	2		2			2							
Змістовий модуль 8. Підтягування. /Футбол.													
Тема 11. Техніка підтягування./ <i>Групові тактичні дії</i>	4		4			2							
Разом за змістовим модулем	4		4			2							
Змістовий модуль 9. Біг 2000м(ж) 3000м(ч)													
Тема 12. Розподіл сил. / <i>Зонна система захисту</i>	2		2			2							
Тема 13. Фінішування / <i>Взаємодія гравців під час стандартних положень</i>	2		2			2							
Разом за змістовим модулем	4		4			4							
Усього годин	10		10			8							
ІНДЗ													
Усього годин	30		30			22							

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Техніка оволодіння м'ячем . / <i>Техніка ударів зліва та справа</i>	2
2	Техніка виконання передачі двома руками знизу / <i>Техніка подач зліва та справа „накатом”.</i>	2
3	Техніка гри у нападі / <i>Техніка ударів по м'ячу зліва з різноманітними обертами</i>	2

Самостійна робота

4	Види подач / <i>Техніка гри в парах</i>	2
5	Техніка блокування/ <i>Техніка ударів по м'ячу „накатом”</i>	2
6	Техніка стрибків через скакалку / <i>Стійки та переміщення</i>	2
7	Розвиток силових якостей / <i>Підбивання волану в парах на різну відстань</i>	2
8	Розвиток координації та рівноваги / <i>Техніка виконання ударів</i>	2
9	Розвиток гнучкості / <i>Подача</i>	4
10	Техніка човникового бігу \ <i>Індивідуальні дії у нападі</i>	2
11	Техніка підтягування \ <i>Групові тактичні дії</i>	4
12	Розподіл сил./ <i>Зонна система захисту</i>	2
13	Фінішування. / <i>Взаємодія гравців під час стандартних положень</i>	2
	Разом	30

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Засоби проведення підготовчих та відновлювальних форм фізичної активності в режимі навчальної праці студентів та професійної діяльності. Складання комплексу виробничої гімнастики	2
2	Тема 2. Динамічні вправи для розвитку сили їх вплив на організм людини. Особливості виконання силових вправ в динамічному режимі. Підйом прямих ніг за 30с. Згинання рук в упорі лежачи за 30 сек.	10
3	Тема 3. Витривалість як фізична кість людини. Загальна характеристика витривалості як фізичної якості людини. Фактори, що зумовлюють витривалість людини. Шестихвилинний біг. Стрибки у висоту на витривалість	10

Індивідуальні завдання

1. Основи методики організації занять фізичними вправами для попередження стомлення, підвищення працездатності і прискорення її відновлення при різноманітних видах і формах праці.

2. Олімпійський рух в Україні. Участь спортсменів України в Олімпійських іграх (з часів самостійності)
3. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення.
4. Основи раціонального харчування при різноманітних видах умовах та особливостях життєдіяльності.
5. Волейбол. Значення та правила гри.
6. Методи оцінки здоров'я та фізичного стану.
7. Характеристика рухових якостей людини. Вікові особливості людини їх значення для розвитку рухових якостей.
8. Загальна характеристика засобів відновлення та стимуляції працездатності.
9. Завдання, засоби та методи фізичного виховання у родині.
10. Настільний теніс. Історія розвитку, значення, правила гри.
11. Рухливі ігри їх класифікація та різновиди.
12. Організація та форми активного відпочинку студентів.
13. Формування лідерських якостей засобами спортивних ігор.
14. Техніка гри в футбол.

8. Методи навчання

1. Методи навчання за джерелом знань:

- 1.1. *Словесні*: розповідь, пояснення, бесіда (евристична і репродуктивна), інструктаж.
- 1.2. *Наочні*: демонстрація, спостереження.
- 1.3. *Практичні*: практична робота, вправа,

2. Методи навчання за характером та рівнем самостійної розумової діяльності студентів.

2.1. *Пояснювально-демонстративний*

3. Активні методи навчання - використання технічних засобів навчання, рухливі ігри, змагання, самооцінка знань, імітаційні, метод суворо регламентованої вправи, колового тренування, індивідуально – діяльного програмування, використання навчальних та контролюючих тестів

9. Методи контролю

1. Рейтинговий контроль за 100-бальною шкалою оцінювання ЄКТС
2. Проведення проміжного контролю протягом семестру (проміжна атестація)
3. Полікритеріальна оцінка поточної роботи студентів:
 - рівень знань, продемонстрований на практичних заняттях;
 - експрес-контроль під час аудиторних занять;

- самостійне опрацювання теми в цілому чи окремих питань;
- написання рефератів;
- результати тестування

**Контрольні нормативи
3 семестр**

модуль	місяць		Нормативи	стать	Бали				
					4	3	2	1	
I модуль	вересень	Медичні нормативи	Стрибок у довжину з місця	ч	241	224	207	190	
				ж	196	184	172	160	
			Біг 100м (60 м.), сек	ч	13,9	14,4	14,9	15,5	
				ж	9,3	9,8	10,4	11,0	
			Підтягування на перекладині висок.(ч), низьк. (ж), раз	ч			12	10	
				ж			16	11	
					10	8	7	5	3
II модуль	жовтень	Легка атлетика	Біг 1000 м (ж), 1500 м (ч)	ч	5,30	5,40	5,55	6,10	6,30
				ж	3,30	3,35	3,45	3,55	4,10
			Згинання рук в упорі лежачи, раз	ч	44	38	32	26	20
				ж	24	19	16	14	10
		Присідання на одній нозі	ч	12	10	8	6	4	
			ж	10	8	6	4	2	
		Удари по воротах на точність (з 10 спроб), раз	ч	8	7	6	5	4	
			ж	6	5	4	3	2	

- 4 семестр

			Біг 30 м. з веденням м'яча , сек.	ч ж	7,0 9,0	7,2 9,2	7,6 9,6	8,0 10,0	8,7 10,7	
			Укидання м'яча на дальність, м	ч ж	26 16	23 13	21 10	19 7	16 4	
ІІІ модуль	листопад	Атлетична гімнастика Баскетбол	Передачі за 30 сек , раз	ч\ж	25	23	21	19	17	
			Кидок у русі після подвійного кроку, раз	ч\ж	6	5	4	3	2	
			Штрафний кидок, раз	ч\ж	6	5	4	3	2	
			Поштовх (вага 16кг)	50	ч	7	5	3	2	1
				60		9	7	5	3	1
				70		10	8	6	4	2
				80		12	10	8	6	4
				90		14	12	10	8	6
				+90		16	14	12	10	8
			Статика з гантелями (5 кг), сек	50	ч	60	50	40	30	20
				60		1,20	1,10	60	50	40
				70		1,30	1,15	1	45	30
				80		1,40	1,25	1,10	55	45
90	1,50	1,35		1,20		1,05	50			
+90	2	1,45		1,30		1,15	60			
Жим штанги лежачи (70% від ваги)	ч	10	7	4	3	2				

модуль	місяці	нормативи	стать	Бали				
				4	3	2	1	
І модуль	лютий	Волейбол	Передача двома руками зверху в парах, раз	ч\ж		6	5	4
			Передача двома руками знизу в парах, раз	ч\ж	7	6	5	4

		Н. теніс	Подача, раз	ч\ж		6	5	4	
			Відбивання м'яча справа по діагоналі в парах, раз	ч\ж		20	15	10	
			Відбивання м'яча зліва по діагоналі в парах, раз	ч\ж	20	15	12	10	
			Перебивання м'яча через сітку з близької відстані, раз	ч\ж		50	45	40	
					10	8	7	5	3
II модуль	березень	Гімнастика	Нахил тулуба вперед з положення сидючи, см	ч	19	16	13	10	7
			ж	20	17	14	10	7	
			Стрибки через скакалку за 1 хв., раз.	ч	145	130	120	110	95
		ж	145	130	120	110	95		
		Піднімання тулуба за 1 хв, раз	ч	53	47	40	34	28	
		ж	47	42	37	33	28		
Бадмінтон	Жонглиювання воланом, раз	ч	50	40	30	25	20		
	ж	45	35	25	20	15			
	Підбивання волану ракеткою в парах, раз	ч	50	40	30	25	20		
ж	46	42	38	34	32				
Подача волану в ціль (10 спроб), раз	ч	8	7	6	5	4			
ж	7	6	5	4	2				
IV модуль	травень	Легка атлетика	Човниковий біг 4 x 9 м., сек	ч	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7
			ж	9,4	10,5	11,1	11,7	12,0	
			Біг 2000м (ж), 3000м (ч), хв.сек	ч	12,00	13,05	14,30	15,40	16,30
		ж	9,40	10,30	11,20	12,10	13,0		
		Підтягування на перекладині висок.(ч), низьк. (ж), раз	ч	16	14	12	10	8	
		ж	24	19	16	11	7		

Політика оцінювання

<i>Політика щодо дедлайнів та перескладання:</i>	Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу лектора та декана факультету за наявності
<i>Політика щодо академічної доброчесності:</i>	Списування під час написання модуля та екзамену заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів).
<i>Політика щодо відвідування:</i>	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування, працевлаштування за фахом) навчання може відбуватись індивідуально (в онлайн формі за наказом ректора).

Розподіл балів, які отримують студенти

3 семестр

Поточне тестування та самостійна робота									СРС*	Разом за модулі та СРС	Атестація	Сума
Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2	Змістовий модуль 3	Змістовий модуль 4	Змістовий модуль 5	Змістовий модуль 6	Змістовий модуль 7	Змістовий модуль 8	Змістовий модуль 9				
T2	T3	T4	T5	T7	T8	T9	T10	T11	15	85	15	100
4	4	2	10	10	10	10	10	10				

Підсумкова оцінка формується як середнє за модулем 1 - 9 + 15 балів за атестацію та 15 балів за виконання самостійної роботи

*СРС (самостійна робота студентів) оцінюється як сума балів за темами:

T1 (3 балів) + T2 – T3 (10 балів) + T4 (2 бали) = 15 балів

4 семестр

Підсумкова оцінка середнє за модулем атестацію та 15 самостійної роботи

*СРС (самостійна оцінюється як сума балів за T1 (5 бали) + T2 – T3 (10

Поточне тестування та самостійна робота										Разом за модулі та СРС	Атестація	Сума
Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2	Змістовий модуль 3	Змістовий модуль 4	Змістовий модуль 5	Змістовий модуль 6	Змістовий модуль 7	Змістовий модуль 8	Змістовий модуль 9	срс			
T1	T3	T5	T6	T8	T9	T10	T11	T13	15	85	15	100
3	4	3	10	10	10	10	10	10				

формується як 1 - 9 + 15 балів за балів за виконання

робота студентів) темами: балів) = 15 балів

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для заліку
90 – 100	A	зараховано
82-89	B	
75-81	C	
69-74	D	
60-68	E	
35-59	FX	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	F	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Рекомендована література

Базова

1. Дегтяр В.Д., Сущенко Л. П. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: навч.посіб. К.: Екмо, 2005. 214 с.
2. Демінський О. Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування : монографія. К. : Вища школа, 2001. 238 с.
3. Краснов В.П. Присяжнюк С.І., Раєвський Р.Т. Основи оздоровчого тренування: методичні рекомендації для проведення практичних занять з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення. К.:Аграрна освіта, 2005. 56с
4. Озолін Н.Г. Настільна книга тренера: Наука перемагати. М.: Астрель, 2004. 863 с.
5. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання: підруч.для студ.вищ. навч.закл.фіз.

виховання і спорту. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид – во «Олімп. л – ра». 2017. Т2. 448с.

6. Кузнєцова О. Т. Оздоровче тренування студентів: навч. посіб. К.: Вид – во Європейського університету, 2010. С. 37 – 42.
7. Носко М.О., Архипов О.А., Жула В.П. Волейбол у фізичному вихованні студентів: підручник. К.: «МП Леся», 2015. 396 с.
8. Поплавський Л. Ю. Баскетбол. К.: Олімпійська література, 2004. 447с.
9. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: Навч. пос. К.: Центр учбової літератури, 2008. 504 с.
10. Приходько В. В., Вікторов В. Г. Педагогічний контроль у вищій школі. Навч. пос. Дніпропетровськ: Національний гірничий університет, 2009. 150 с.
11. Рибалко П.Ф., Хоменко С.В., Хоменко О.С. Особливості та перспективи розвитку сфери фізичного виховання: навчально - методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Суми: Видавництво ФОП Цьома, 2018. 146 с.
12. Рибалко П.Ф., Гриб Т.О., Клименченко Т. Г., Мелюшкіна В.В. Історія фізичної культури на різних етапах розвитку суспільства: навчально - методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів усіх спеціальностей. Суми: Видавництво ФОП Цьома, 2018. 169 с.
13. Рибалко П.Ф., Хоменко С.В., Хоменко О.С. Особливості та перспективи розвитку сфери фізичного виховання: навчально - методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Суми: Видавництво ФОП Цьома, 2018. 146 с.
14. Рибалко П.Ф., Гриб Т.О., Клименченко Т. Г., Мелюшкіна В.В. Історія фізичної культури на різних етапах розвитку суспільства: навчально - методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів усіх спеціальностей. Суми: Видавництво ФОП Цьома, 2018. 169 с.
15. Рибалко П. Ф. Гриб Т. О., Клименченко Т.Г. Основи теорії атлетизму: методичний посібник. Суми: Видавництво ФОП Цьома, 2017. 107с.
16. Рибалко П. Ф. Харченко С. М., Матлаш В. А. Силкові види спорту: методичний посібник. Суми: Видавництво ФОП Цьома, 2015. 113с.
17. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: навч. посібник. Миколаїв: УДМТУ, 2001. 360с.
18. Соломонко В.В. Лискнчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол. Підр. для студентів вищих учбових закладів фізвиховання і спорту. К.: Олімпійська література, 1999. 287с.
19. Харченко С. М., Матлаш В. А., Ліфінцев І. Д., Самохвалова І. Ю. Атлетична гімнастика – оздоровчі заняття: Практикум до самостійної роботи студентів для студентів вищих навчальних закладів усіх спеціальностей. Суми: Видавництво ФОП Цьома, 2017. 112 с.
20. Харченко С. М., Самохвалова І. Ю., Коломієць А. Я. Розвиток координаційних здібностей студентів аграрного університету засобами спортивних ігор у процесі неформальної фізкультурної освіти: навчально – методичний посібник. Суми: Видавництво ФОП Цьома, 2019. 98с.
21. Харченко С. М. Формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх фахівців аграрного профілю у процесі професійно – прикладної фізичної підготовки: дисертація на здобуття наукового ступеню. Суми, 2018. 164с.
22. Хоменко С.В., Гриб Т.О., Клименченко Т.Г., Харченко Р.М., Коломієць А.Я. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів аграрного університету: навчально – методичний посібник. Суми: Видавництво ФОП Цьома, 2020. 108с.

Допоміжна

1. Беляев А. В., Савина М.В. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры. М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. 368 с.
2. Железняк Ю. Д., Портнов Ю. М., Савин В. П. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. высш. учеб. заведения. М.: Изд. центр „Академия”, 2004. 520 с.
3. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов. М.: Астрель: АСТ, 2001. 120 с.
4. Євтушенко Є. Г. Зміст та особливості професійно – прикладної фізичної підготовки студентів вищих аграрних навчальних закладів. *Теоретичні питання культури, освіти та виховання*, 2019 №60. С 54 – 56.
5. Пилипей Л. П. Систематизація напрямків підготовки спеціалістів у ВНЗ згідно з вимогами до професійно-прикладної фізичної підготовки. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ. № 1. 2008. С. 56–64.
6. Рибалко П. Ф., Самохвалова І. Ю. Аналіз розвитку рухових здібностей студенток закладів вищої освіти засобами спортивних ігор у процесі секційних занять. *Modern researcher in psychology and pedagogy: Collectivemonograph*. Riga: Izdevnieciba “Baltija Publishing”, 2020. 428 р. С.333-352.
7. Самохвалова І. Ю. Неформальна фізкультурна освіта студентів. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки*. Випуск №3 (159). Чернігів, 2019. С.292 – 295.
8. Самохвалова І. Інноваційні напрями фізкультурної освіти студентів. *«Інноваційний розвиток вищої освіти: глобальний, європейський та національний виміри змін»: Матеріали VI Міжнародній науково-практичній конференції 22 – 23 квітня 2020*. Суми СумДПУ ім. А. С. Макаренка. С 232 – 233.
9. Семен Б.В. Методичні рекомендації до проведення занять з бадмінтону : методичні рекомендації. Львів : ВЦ ЛНУ імені Івана Франка, 2006. 30 с.
10. Салатенко І., Клименченко Т., Гриб Т. Удосконалення засобів професійно-прикладної фізичної підготовки для студентів аграрних спеціальностей. *Актуальные научные исследования в современном мире*. Переяслав-Хмельницький, 2020. Вип.5(61). С. 94-99.
11. Шамардин А.М., Солопов И.М., А.М. Исмаилов Функциональная подготовка футболистов: учебное пособие. Волгоград: ВГАФК, 2000. 152 с.
12. Kashuba V, Dolynskyi B, Todorova V, Bukhovets B, Andrieieva O, Shankovskyi A, Salatenko I. Physical Rehabilitation of Children with Cerebral Palsy by Bobath-Therapy Method. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. Aluna Publishing 2020 / Vol.9 No.10 – С. 6-13.
13. Olena Semenog, Artem Yurchenko, Olga Udovychenko, Inna Kharchenko Sergii Kharchenko. Formation of Future Teachers' Skills to Create and Use Visual Models of Knowledge. *TEMJournal*. Volume 8, Issue 1, Pages 275-283, ISSN 2217-8309, DOI: 10.18421/TEM81-38, February 2019. pp. 275 – 283
14. Livingstone, D. W. Adults informal learning: definitions, findings, gaps and future research. *Nall Working Paper*, 2001. № 21. Toronto : Center for the Study of Education and Work. 49 p.

Інформаційне забезпечення

1. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012-2021 роки. – Режим доступу: <http://www.mon.gov.ua/images/files/news/12/05/4455.pdf>
2. Міністерство освіти і науки України. – Режим доступу: <http://www.mon.gov.ua>
3. Міністерство аграрної політики України . – Режим доступу: <http://minagro.gov.ua>
4. Законодавча база фізичної культури та спорту в Україні // http://www.noc-ukr.org/ua/officialdocuments/nok_law.html (Перегляд – 13.08.2018).
5. Нормативна база Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту URL: <http://www.kmu.gov.ua/sport/control/uk/doccatalog/list?currDir=91030> (дата звернення: 07.08.2017).
6. Стратегія розвитку фізичного виховання та спорту серед учнівської молоді на період до 2025 року. URL: http://sportmon.org/wp-content/uploads/2019/03/Strategiya-rozvitku-FV.-ta-Sportu-do-2025-roku_compressed.pdf (дата звернення: 17.10.2017).