


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
СУМСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра фізичного виховання

«Затверджую»

завідувач кафедри

фізичного виховання

 (Харченко С. М.)

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ (СИЛАБУС)

ОК 6 Фізичне виховання

(шифр і назва навчальної дисципліни)

Спеціальність: *101 екологія*

Освітня програма: *Екологія (перший рівень (бакалаврський) вищої освіти)*

Факультет: *Агротехнологій та природокористування*

2020-2021 н.р.

Робоча програма з фізичного виховання для студентів за спеціальністю: 101 екологія

Розробники:

Доцент кафедри фізичного виховання,

к.пед.наук Харченко С. М.

  
(\_\_\_\_\_)

Робочу програму схвалено на кафедрі фізичного виховання

Протокол від «28» травня 2020 р. № 7

Завідувач кафедри



( Харченко С. М. )

Погоджено:

Гарант освітньої програми



(В. Г. Скляр)

Декан факультету



( І. М. Коваленко )

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів - 2	Галузь знань: 10 природничі науки	<b>Нормативна</b>	
	Спеціальність: 101 екологія		
Модулів – 6		<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів: 18		<b>2020 - 2021-й</b>	
Загальна кількість годин - 60		<b>Курс</b>	
		1	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2	<b>Семестр</b>		
	1 - 2		
	<b>Практичні, семінарські</b>		
	60 год.		
	Освітній ступінь: <b>бакалавр</b>	<b>1 сем – 30 год</b>	<b>2 сем – 30 год</b>
		<b>Самостійна робота</b>	
		-	
		<b>Вид контролю:</b>	
		залік	

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить 100%/ 0%

### 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.

#### **Результати навчання за дисципліною:**

Після завершення вивчення дисципліни студенти будуть здатні продемонструвати:

- знання засобів та методики розвитку професійно-важливих і базових рухових якостей;
- знання правил техніки безпеки під час виконання фізичних вправ та професійної діяльності;
- уміння володіти системою практичних умінь і навичок, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, розвиток і вдосконалення психофізичних здібностей і якостей;
- уміння використовувати засоби фізичної культури з метою нівелювання впливу шкідливих чинників професійної діяльності, профілактики захворювань та протистояння хибним звичкам;
- уміння правильно підбирати засоби і дозувати навантаження в професійній діяльності, використовуючи методи самоконтролю ;
- уміння формувати ціннісні орієнтації, які важливі для високого рівня соціальної активності особистості.

**За результатами вивчення дисципліни студент має досягти наступних програмних результатів навчання та набути таких компетентностей:**

#### **Програмні результати навчання:**

ПРН 19. Підвищувати професійний рівень шляхом продовження освіти та самоосвіти.

ПРН 25. Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства на основі розуміння місця предметної області у загальній системі знань, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя (Додаток 1).

#### **Компетентності**

##### **Загальні компетентності:**

К 03. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

К 09. Здатність працювати в команді.

К 13. 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. навички здійснення безпечної діяльності.

Результати навчання за освітнім компонентом та їх зв'язок із програмними результатами навчання відображений у **Додатку 1**.

## Програма навчальної дисципліни

### 1 семестр

#### **Змістовий модуль 1. Стрибок у довжину з місця.**

**Тема 1. Введення в дисципліну.** Техніка безпеки на заняттях з фізичної культури. Правила надання першої медичної допомоги при деяких видах травм та захворюваннях. 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.

**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).

**Тема 7. 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.

#### **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.

#### **Змістовий модуль 7. Передача м'яча в парах за 30 сек. / Поштовх.**

**Тема 9. Індивідуальні вправи з м'ячем на місці та під час руху.** Стійка та переміщення в баскетболі. Техніка виконання різних видів передач. Передачі та ведення м'яча в парах на місці та під час руху. Розвиток спритності. / **Положення гирі під час поштовху.** Визначення вагової категорії. Підбір засобів і дозувати навантаження, використовуючи методи самоконтролю. Техніка виконання поштовху. Вихідне положення під час виконання поштовху. Поштовх грифу штанги стоячи. Методика складання індивідуальних програм з атлетичної гімнастики.

#### **Змістовий модуль 8. Штрафний кидок. / Жим штанги лежачи**

**Тема 10. Техніка виконання штрафного кидка.** Кидки м'яча з відскоком від щита з близької та середньої відстані, справа та зліва. Кидки після передачі. / **Техніка виконання жиму штанги лежачи.** Згинання та розгинання рук в упорі на брусах. Жим штанги із – за голови. Тяга штанги двома руками в нахилі. Підтягування до підборіддя. Піднімання тулуба лежачи на похилій дошці зі зміною висоти.

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

**Тема 11. Техніка виконання подвійного кроку.** Положення гравця. Ведення та кидок. Розвиток стрибучості. Подвійний крок з місця без ведення м'яча. Подвійний крок з місця після ведення. Подвійний крок в русі після ведення. Формування почуття колективізму засобами баскетболу. / **Стійка з двома гантелями на час.** Піднімання гантелей через сторони з різних вихідних положень. Методика проведення підготовчих та

відновлювальних форм фізичної активності в режимі навчальної праці студентів. Корекція розвитку м'язових груп згідно індивідуальних особливостей статури. Вправи для розвитку сили рук в різних вихідних положеннях на тренажерах, зі штангою, гантелями, гирями, на гімнастичних пристроях.

## 2 семестр

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

**Тема 1. Стійки гравця при передачі зверху двома руками.** Спеціально – підготовчі вправи волейболіста. Передача зверху над собою в різних стійках, на місці та під час руху. Розвиток спритності, швидкості. /**Способи утримання ракетки. Техніка ударів по м'ячу справа.** Визначення індивідуальної стійки для ударів справа та зліва. **Позиції біля столу. Переміщення під час гри в теніс. Переміщення під час гри в теніс. Вправи на розвиток швидкості і спритності.**

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

**Тема 2. Стійка гравця при передачі знизу двома руками.** Положення рук ніг та тулуба при виконанні передачі двома руками знизу. Передача двома руками знизу з різних стійок ( низька, середня). Передача двома руками знизу над собою на місці та під час руху. Формування лідерських якостей засобами спортивних ігор. / **Техніка ударів по м'ячу зліва.** Відбивання м'яча зліва на ліво. **Розвиток стрибучості.**

**Тема 3. Техніка виконання передачі двома руками знизу.** Передача двома руками знизу в парах на місці та під час руху, з різної відстані. Чергування передачі двома руками знизу та зверху. / **Техніка подач справа та зліва.** Виконання різних видів подач справа. **Тренувальна гра. Удари по м'ячу зліва з різноманітними обертами. Розвиток сили.**

**Змістовий модуль 3. Подача. / Набивання м'яча ракеткою за 30 сек**

**Тема 4. Техніка виконання нижньої бокової подачі.** Стійка гравця та положення м'яча при подачі. Імітація рухів при подачі. Види нижньої бокової подачі. Виконання подачі з різної відстані від сітки. / **Техніка виконання подачі м'яча «підрізкою».** Подача м'яча «підрізкою» зліва та справа по діагоналі і прямій. **Розвиток стрибучості.**

**Тема 5. Техніка виконання верхньої прямої подачі.** Підкидання м'яча, замах, виконання верхньої прямої подачі (кулаком, кистю). Різновиди верхньої прямої подачі. Виконання подачі з різної відстані від сітки. / **Техніка ударів м'яча «накатом».** Удари «накатом» зліва та справа. **Вправи на розвиток швидкості.**

**Змістовий модуль 4. Стрибок через скакалку / Жонгливання воляном**

**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. Розвиток сили. Вистрибування вгору з повного присіду. Вистрибування вгору на різну висоту. Стрибок вгору, торкаючись до предмета. / **Стійка та переміщення. Жонгливання. Правила утримання ракетки. Положення під час удару. Види замахів. Біг з прискоренням.**

**Змістовий модуль 5. Підймання тулуба. Підбивання воляну 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 воляну в парах на різну відстань.** Підбивання воляну через сітку на відстань 6 м. **Техніка виконання удару над сіткою, «смиш» в стрибку.**

**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.

**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 \ **Подача.** Положення гравця при подачі. Прийом 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». **Дії гравця без м'яча.** Поєднання бігу зі стрибками поворотами та зупинками. Прискорення. Імітаційні вправи, фінти.

**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. / **Дії гравця з м'ячем.** Ведення, зупинки, удари по воротах. Обманні рухи з м'ячем.

**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. **Взаємодія двох трьох гравців.** Передачі м'яча в русі. Передача з ударом по воротах. Передача зі зміною місць в один дотик.

**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. Двостороння навчальна гра (комбінована система захисту, обов'язки воротаря, крайніх та центральних захисників)..

### Структура навчальної дисципліни

1 семестр												
Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	Ус ьо го	у тому числі					у сьог о	у тому числі				
л		п	ла б	ін д	с.р .	л		п	ла б	ін д	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Модуль 1. Медичні нормативи</b>												
<b>Змістовий модуль 1. Стрибок у довжину з місця</b>												
Тема 1. Введення в дисципліну	2		2									
Тема 2. Розвиток стрибучості	2		2									
Разом за змістовим модулем	4		4									
<b>Змістовий модуль 2. Біг 100м. (чоловіки),60м (жінки)</b>												
Тема 3. Розвиток швидкості	2		2									
Разом за змістовим модулем	2		2									
<b>Змістовий модуль 3. Підтягування на перекладині високій(хлопці), низькій (дівчата).</b>												

<b>Тема 4.</b> Розвиток сили рук	<b>2</b>		<b>2</b>										
Разом за змістовим модулем	<b>2</b>		<b>2</b>										
<b>Усього годин</b>	<b>8</b>		<b>8</b>										
<b>Модуль 2. Легка атлетика / Футбол.</b>													
<b>Змістовий модуль 4. Згинання рук в упорі лежачи / Удари по воротах на точність</b>													
<b>Тема 5.</b> Розвиток сили рук / Удари по воротах.	<b>2</b>		<b>2</b>										
Разом за змістовим модулем	<b>2</b>		<b>2</b>										
<b>Змістовий модуль 5. Біг 1000м(ж),1500м(ч) / Укидання м'яча на дальність</b>													
<b>Тема 6.</b> Тренування темпу бігу / Кидки м'яча	<b>2</b>		<b>2</b>										
<b>Тема 7.</b> Біг по віражу. \ Відбір м'яча	<b>2</b>		<b>2</b>										
Разом за змістовим модулем	<b>4</b>		<b>4</b>										
<b>Змістовий модуль 6. Присідання на одній нозі /біг 30м з веденням м'яча</b>													
<b>Тема 8.</b> Розвиток силової витривалості / Техніка ведення м'яча	<b>4</b>		<b>4</b>										
Разом за змістовим модулем	<b>4</b>		<b>4</b>										
<b>Усього годин</b>	<b>10</b>		<b>10</b>										
<b>Модуль 3. Баскетбол /Атлетична гімнастика</b>													
<b>Змістовий модуль 7. Передача м'яча в парах за 30 сек. / Поштовх</b>													
<b>Тема 9.</b> Індивідуальні вправи з м'ячем / Положення гирі під час поштовху	<b>4</b>		<b>4</b>										
Разом за змістовим модулем	<b>4</b>		<b>4</b>										
<b>Змістовий модуль 12. Штрафний кидок / Жим штанги лежачи</b>													
<b>Тема 10.</b> Техніка виконання штрафного кидка./ Техніка виконання жиму штанги лежачи	<b>4</b>		<b>4</b>										
Разом за змістовим модулем	<b>4</b>		<b>4</b>										
<b>Змістовий модуль 13. Кидок після подвійного кроку /Статика з гантелями</b>													





верхньої прямої подачі./ <i>Техніка ударів «накатом»</i>														
<b>Разом за змістовим модулем</b>	<b>4</b>		<b>4</b>											
<b>Усього годин</b>	<b>10</b>		<b>10</b>											
<b>Модуль 2 . Гімнастика /Бадмінтон</b>														
<b>Змістовий модуль 4. Стрибки через скакалку / Жонгливання воланом</b>														
<b>Тема 6.</b> Техніка стрибків через скакалку / <i>Стійка та переміщення. Жонгливання</i>	2		2											
<b>Разом за змістовим модулем</b>	2		2											
<b>Змістовий модуль 5. / Підіймання тулуба з положення лежачи Підбивання волану ракеткою в парах</b>														
<b>Тема 7.</b> Розвиток силових якостей / <i>Підбивання волану в парах на різну відстань</i>	2		2											
<b>Тема 8.</b> Розвиток координації та рівноваги / <i>Техніка виконання ударів</i>	2		2											
<b>Разом за змістовим модулем</b>	4		4											
<b>Змістовий модуль 6. Нахил тулуба з положення сидячи/ Подача волану в ціль</b>														
<b>Тема 9.</b> Розвиток гнучкості/ <i>Подача</i>	4		4											
<b>Разом за змістовим модулем</b>	4		4											
<b>Усього годин</b>	<b>10</b>		<b>10</b>											
<b>Модуль 3. Легка атлетика. /Футбол</b>														
<b>Змістовий модуль 7. Човниковий біг 4x9. /Футбол.</b>														
<b>Тема 10.</b> Техніка човникового бігу. \ <i>Дії гравця без м'яча</i>	2		2											
<b>Разом за змістовим модулем</b>	2		2											
<b>Змістовий модуль 8. Підтягування. /Футбол.</b>														
<b>Тема 11.</b> Техніка підтягування \ <i>Дії гравця з м'ячем</i>	4		4											
<b>Разом за змістовим модулем</b>	4		4											
<b>Змістовий модуль 9. Біг 2000м(ж) 3000м(ч). /Футбол.</b>														

<b>Тема 12.</b> Розподіл сил. \ <i>Взаємодія двох трьох гравців</i>	2		2										
<b>Тема 13.</b> Фінішування \ <i>Взаємодія гравців під час стандартних положень</i>	2		2										
<b>Разом за змістовим модулем</b>	4		4										
<b>Усього годин</b>	10		10										
<b>ІНДЗ</b>													
<b>Усього годин за 2 семестр</b>	30		30										
<b>Усього годин</b>	60		60										

### Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b>1 семестр</b>		
1	Техніка безпеки на заняттях з фізичної культури. Нормативні вимоги.	2
2	Розвиток стрибучості	2
3	Розвиток швидкості	2
4	Розвиток сили рук	2
5	Розвиток сили рук/ <i>Удари по воротах</i>	2
6	Тренування темпу бігу / <i>Кидки м'яча</i>	2
7	Біг по віражу / <i>Відбір м'яча</i>	2
8	Розвиток силової витривалості / <i>Техніка ведення м'яча</i>	4
9	Індивідуальні вправи з м'ячем / <i>Положення гирі під час поштовху. Техніка виконання поштовху</i>	4
10	Техніка виконання штрафного кидка / <i>Техніка виконання жиму штанги лежачи.</i>	4
11	Техніка виконання подвійного кроку / <i>Стойка з двома гантелями на час</i>	4
	<b>Разом</b>	<b>30</b>
<b>2 семестр</b>		
1.	Стойка гравця при передачі зверху двома руками Техніка виконання передачі двома руками зверху / <i>Способи утримання ракетки Техніка ударів по м'ячу справа</i>	2
2	Стойка гравця при передачі двома руками знизу / <i>Техніка ударів по м'ячу зліва</i>	2
3	Техніка виконання передачі двома руками знизу / <i>Техніка подач справа та зліва</i>	2
4	Техніка виконання нижньої бокової подачі / <i>Техніка подач «підрізкою»</i>	2
5	Техніка виконання верхньої прямої подачі / <i>Техніка ударів «накатом»</i>	2
6	Техніка стрибків через скакалку / <i>Стойка та переміщення Жонглювання</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>Дії гравця без м'яча</i>	2
11	Техніка підтягування \ <i>Дії гравця з м'ячем</i>	4
12	Розподіл сил. / <i>Взаємодія двох трьох гравців</i>	2
13	Фінішування / <i>Взаємодія гравців під час стандартних положень</i>	2
	<b>Разом</b>	<b>30</b>
	<b>Разом за рік</b>	<b>60</b>

## 7. Індивідуальні завдання

(проводиться у вигляді підготовки рефератів для студентів, які за станом здоров'я звільнені від занять)

1. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах.
2. Методика проведення підготовчих та відновлювальних форм фізичної активності в режимі навчальної праці студентів та їх професійної діяльності.
3. Гіподинамія (добова норма фізичного навантаження для студентів, які мають відхилення у стані здоров'я).
4. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення.
5. Рухові якості (витривалість, сила, швидкість, спритність, гнучкість) та методика їх розвитку.
6. Організація і методика проведення самостійних занять фізичними вправами.
7. Техніка гри в баскетбол.
8. Сутність поняття “ здоровий спосіб життя ”. Збереження і зміцнення здоров'я як умова здійснення й розвитку здорового способу життя.
9. Особиста та суспільна гігієна. Вплив фізичних вправ на організм людини.
10. Значення і фізіологічні основи загартування.
11. Характеристика спортивних ігор і їх значення у всебічному розвитку студента.
12. Сутність й характер гри в футбол.
13. Правила запобігання фізичній перевтомі, перенапрузі, іншим кризовим проявам.
14. Характеристика техніки легкоатлетичних вправ. Їх значення в професійній діяльності фахівців агропромислового виробництва.

## 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 логіки пізнання.

2.1. *Аналітичний*

2.2. *Методи синтезу*

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

3.1. *Проблемний* (проблемно-інформаційний)

3.2. *Частково-пошуковий (евристичний)*

3.3. *Репродуктивний*

3.4. *Пояснювально-демонстративний*

4. **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

5. **Інтерактивні технології навчання** - використання мультимедійних технологій, співробітництво студентів (кооперація)

## 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;

- написання рефератів (для студентів, які за станом здоров'я звільнені від занять);
- результати тестування рівня розвитку рухових здібностей та виконання технічних прийомів (контрольні нормативи).

### Контрольні нормативи

#### 1 семестр

модуль	місяць	Нормативи	стать	Бали						
				10	8	5	3			
I модуль	вересень	Медичні нормативи	Стрибок у довжину з місця	ч	241	224	207	190		
			Біг 100м (60 м.), сек	ч	13,9	14,4	14,9	15,5		
			Підтягування на перекладині висок.(ч), низьк. ( ж ), раз	ч			12	10		
				ж			16	11		
					<b>10</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	
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	
		Футбол	Удари по воротах на точність (з 10 спроб), раз	ч	8	7	6	5	4	
				ж	6	5	4	3	2	
			Біг 30 м. з веденням м'яча , сек.	ч	7,0	7,2	7,6	8,0	8,7	
				ж	9,0	9,2	9,6	10,0	10,7	
			Укидання м'яча на дальність, м	ч	26	23	21	19	16	
				ж	16	13	10	7	4	
III модуль	листопад	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	
		Атлетична гімнастика	Поштовх ( вага 16кг )	ч	50	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
		Атлетична гімнастика	Статика з гантелями ( 5 кг ), сек	ч	50	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			

### Контрольні нормативи 2 семестр

модуль	місяці	нормативи	стать	Бали					
				10	8	5	3		
I модуль	лютий	Волейбол	Передача двома руками зверху в парах, раз	ч\ж	7	6	5	4	
			Передача двома руками знизу в парах, раз	ч\ж	7	6	5	4	
			Подача, раз	ч\ж			6	4	
		Н. теніс	Відбивання м'яча справа по діагоналі в парах, раз	ч\ж	25	20	15	10	
			Відбивання м'яча зліва по діагоналі в парах, раз	ч\ж	20	15	12	10	
			Набивання м'яча ракеткою за 30 сек., раз	ч\ж			20	15	
				<b>10</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	
II модуль	березень	Гімнастика	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, 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		
		Бадмінтон	Піднімання тулуба за 1 хв, раз	ч	53	47	40	34	28
			ж	47	42	37	33	28	
Жонгливання 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 поважних причин.
<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). За обґрунтованої потреби студент має право оформити індивідуальний графік навчання.

### Розподіл балів, які отримують студенти

#### 1 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 - 6	T7	T8	T9	T10	T11	-	85	15	100
10	10	5	10	10	10	10	10	10				

\*ПІДСУМКОВА ОЦІНКА ФОРМУЄТЬСЯ ЯК СУМА ЗА МОДУЛЯМИ 1-9 ПЛЮС 15 БАЛІВ ЗА АТЕСТАЦІЮ

## 2 семестр

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 - 2	T3- 4	T5	T6 - 7	T8	T 9	T10	T11 - 12	T13	-	85	15	100
10	10	5	10	10	10	10	10	10				

\*ПІДСУМКОВА ОЦІНКА ФОРМУЄТЬСЯ ЯК СУМА ЗА МОДУЛЯМИ 1-9 ПЛЮС 15 БАЛІВ ЗА АТЕСТАЦІЮ

## Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для заліку
90 – 100	<b>A</b>	зараховано
82-89	<b>B</b>	
75-81	<b>C</b>	
69-74	<b>D</b>	
60-68	<b>E</b>	
35-59	<b>FX</b>	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	<b>F</b>	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., Вікторів 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. Силові 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'язбережувальної 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. заведений. М.: Изд. центр „Академия”, 2004. 520с.

3. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов. М.: Астрель: АСТ, 2001. 120с.

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. 428p. 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, Dolynskiy B, Todorova V, Bukhovets B, Andrieieva O, Shankovskiy 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](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](http://sportmon.org/wp-content/uploads/2019/03/Strategiya-rozvitku-FV.-ta-Sportu-do-2025-roku_compressed.pdf) (дата звернення: 17.10.2017).

**Результати навчання за освітнім компонентом та їх зв'язок з програмними  
результатами навчання**

Результати навчання за ОК: після закінчення вивчення освітнього компонента (дисципліни) студент буде здатен	Програмні результати навчання на досягнення яких спрямований ОК (зазначити номер згідно з нумерацією, наведеною в ОП)	
	ПРН 19	ПРН 25
ДРН 1. Знати засоби та методика розвитку професійно-важливих і базових рухових якостей.	+	
ДРН 2. Володіти системою практичних умінь і навичок, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, розвиток і вдосконалення психофізичних здібностей і якостей.	+	
ДРН 3. Вміти використовувати засоби фізичної культури з метою нівелювання впливу шкідливих чинників професійної діяльності, профілактики захворювань та протистояння хибним звичкам.	+	
ДРН 4. Вміти правильно підбирати засоби і дозувати навантаження в професійній діяльності, використовуючи методи самоконтролю.		+
ДРН 5. Знати правила техніки безпеки під час виконання фізичних вправ та професійної діяльності.		+
ДРН 6. Формувати ціннісні орієнтації, які важливі для високого рівня соціальної активності особистості.		+

**ДРН – дисциплінарні результати навчання**

**ОП – освітня програма**

**ПРН - програмні результати навчання**

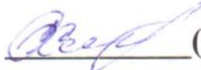
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
СУМСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра фізичного виховання

«Затверджую»

завідувач кафедри

фізичного виховання

 (Харченко С. М.)

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ (СИЛАБУС)

ОК 6 Фізичне виховання

(шифр і назва навчальної дисципліни)

Спеціальність: *101 екологія*

Освітня програма: *Екологія (перший рівень (бакалаврський) вищої освіти)*

Факультет: *Агротехнологій та природокористування*

2021 – 2022 навчальний рік

Робоча програма з фізичного виховання для студентів за спеціальністю: 101 екологія

Розробники:

Доцент кафедри фізичного виховання,

к.пед.наук Харченко С. М.

 ( )

Робочу програму схвалено на кафедрі фізичного виховання

Протокол від «28» травня 2020 р. № 7

Завідувач кафедри



( Харченко С. М. )

Погоджено:

Гарант освітньої програми



(В. Г. Скляр)

Декан факультету



( І. М. Коваленко )

## 2. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів – 2	Галузь знань: 10 природничі науки	<i>Нормативна</i>	
	Спеціальність: 101 екологія		
Модулів – 4		<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів: 6		<b>2021 - 2022-й</b>	
Загальна кількість годин - 60		<b>Курс</b> 2	
		<b>Семестр</b> 3 - 4	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2	Освітній ступінь: <i>бакалавр</i>	<b>Практичні, семінарські</b> 60 год.	
		<b>3 сем – 30 год</b>	<b>4 сем – 30 год</b>
		<b>Самостійна робота</b> -	
		<b>Вид контролю:</b> залік	

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить 100%/0%

## 3. 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;

#### **Результати навчання за дисципліною:**

Після завершення вивчення дисципліни студенти будуть здатні продемонструвати:

- знання засобів та методики розвитку професійно-важливих і базових рухових якостей;
- знання правил техніки безпеки під час виконання фізичних вправ та професійної діяльності;
- уміння володіти системою практичних умінь і навичок, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, розвиток і вдосконалення психофізичних здібностей і якостей;
- уміння використовувати засоби фізичної культури з метою нівелювання впливу шкідливих чинників професійної діяльності, профілактики захворювань та протистояння хибним звичкам;
- уміння правильно підбирати засоби і дозувати навантаження в професійній діяльності, використовуючи методи самоконтролю ;
- уміння формувати ціннісні орієнтації, які важливі для високого рівня соціальної активності особистості.

**За результатами вивчення дисципліни студент має досягти наступних програмних результатів навчання та набути таких компетентностей:**

#### **Програмні результати навчання:**

ПРН 19. Підвищувати професійний рівень шляхом продовження освіти та самоосвіти.

ПРН 25. Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства на основі розуміння місця предметної області у загальній системі знань, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя (Додаток 1).

#### **Компетентності**

##### **Загальні компетентності:**

К 03. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

К 09. Здатність працювати в команді.

К 13. 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. навички здійснення безпечної діяльності.

Результати навчання за освітнім компонентом та їх зв'язок із програмними результатами навчання відображений у **Додатку 1**.

## **Програма навчальної дисципліни**

### **3 семестр**

## Модуль 1

### Змістовий модуль 1. Фізична підготовка

**Тема 1.** Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання. Нормативні вимоги. Правила поведінки під час занять. Показники стану здоров'я. Професійні захворювання. Типові травми і можливості їх попередження.

**Тема 2 – 4. Розвиток швидкісно – силових якостей.** Спеціальні бігові вправи. Низький старт (звичайний, розтягнутий, зближений), підбір старту. Положення бігуна ( “На старт!”, “ Увага!”, “Руш!”), без сигналу, з сигналом та самостійно про бігання відрізків 10 – 20 м. Стартове прискорення, фініш. ( з різною швидкістю). Біг по сигналі з різних вихідних положень. Стрибок з місця. Стрибок у довжину з місця. Естафети, силові вправи.

### Змістовий модуль 2. Міні – футбол (ч) / Бадмінтон (ж)

**Тема 5 – 6. Удари по воротах на точність.** Удари по воротах. Удари стопою головою по нерухомому та рухомому м'ячу. Удари по воротах на точність. Відбір м'яча. Відбір м'яча накладанням ступні на м'яч. Відбирання м'яча відбиванням у випаді. / **Навчання техніки ударів.** Правила утримання ракетки. Положення під час удару. Підбивання волану відкритою стороною ракетки. Види замахів. Жонглювання. Підбивання волану в парах на різну відстань. Підбивання волану через сітку на відстань 6 м. Техніка виконання удару над сіткою, «сמש» в стрибку. Біг з прискоренням.

**Тема 7 - 8. 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. / **Навчання техніки подач.** Положення гравця при подачі. Приймання подачі. Далека та коротка подача справа та з ліва. Удар «свічка», укорочений удар ( сильний та повільний, різаний). Удар біля сітки та з далекої відстані. Розвиток гнучкості в плечових суглобах.

## Модуль 2

### Змістовий модуль 3. Баскетбол

**Тема 9 – 10. 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.

**Тема 11 - 12. Штрафний кидок.** 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.

**Тема 13 – 15. 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. Методика проведення підготовчих та відновлювальних форм фізичної активності в режимі навчальної праці студентів.

## 4 семестр

### Змістовий модуль 1. Волейбол

**Тема 1 – 2. Техніка володіння м'ячем.** Виконання передачі двома руками знизу та зверху. 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. Виконання «накатів», обманів однією рукою. Гра кулаком. Тренувальна гра 2х2.







Техніка підтягування											
<b>Тема 13 – 15.</b> Розвиток витривалості	<b>6</b>		<b>6</b>								
<b>Разом за змістовим модулем</b>	<b>14</b>		<b>14</b>								
<b>Усього годин за семестр</b>	<b>30</b>		<b>30</b>								
<b>Разом</b>	<b>60</b>		<b>60</b>								

#### Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b>3 семестр</b>		
1	Техніка безпеки на заняттях з фізичної культури. Нормативні вимоги.	2
2	Розвиток швидко – силових якостей	6
3	Удари по воротах на точність/ <i>Навчання техніки ударів</i>	4
4	Техніка ведення м'яча/ <i>Навчання техніки подач</i>	4
5	Вправи з м'ячем в парах на місці та під час руху	4
6	Штрафний кидок	4
7	Подвійний крок в русі після передачі	6
<b>Разом за 3 семестр</b>		<b>30</b>
<b>4 семестр</b>		
1	Техніка володіння м'ячем	4
2	Техніка гри у нападі	4
3	Техніка ударів по м'ячу справа та зліва.	4
4	Захисні та атакуючі прийоми гри	4
5	Розвиток спритності	4
6	Техніка підтягування	4
7	Розвиток витривалості	6
<b>Разом за 4 семестр</b>		<b>30</b>
<b>Разом за рік</b>		<b>60</b>

#### Індивідуальні завдання

(проводиться у вигляді підготовки рефератів для студентів, які за станом здоров'я звільнені від занять)

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 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 логіки пізнання.**

2.1. *Аналітичний*

2.2. *Методи синтезу*

**3. Методи навчання за характером та рівнем самостійної розумової діяльності студентів.**

3.1. *Проблемний* (проблемно-інформаційний)

3.2. *Частково-пошуковий (евристичний)*

3.3. *Репродуктивний*

3.4. *Пояснювально-демонстративний*

**4. 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

**5. Інтерактивні технології навчання** - використання мультимедійних технологій, співробітництво студентів (кооперація)

## **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;

- написання рефератів (для студентів, які за станом здоров'я звільнені від занять);

- результати тестування рівня розвитку рухових здібностей та виконання технічних прийомів (контрольні нормативи).

**Контрольні нормативи  
3 семестр**

Нормативи	стать	Бали			
		10	8	5	3
<b>1 модуль</b>					
<b>Змістовий модуль 1. Розвиток швидко – силових якостей</b>					
Стрибок у довжину з місця	ч	241	224	207	190
	ж	196	184	172	160
Біг 100м (ч),60 м. (ж), сек	ч	13,9	14,4	14,9	15,5
	ж	9,3	9,8	10,4	11,0
<b>Змістовий модуль 2. Міні – футбол(ч), бадмінтон (ж)</b>					
Удари по воротах на точність (з 10 спроб), раз	ч	8	6	5	4
	ж	45	35	25	15
Жонгливання воланом, раз	ч	7,2	7,6	8,0	8,7
	ж	7	6	5	4
<b>2 модуль</b>					
<b>Змістовий модуль 3. Баскетбол</b>		<b>15</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>3</b>
Кидок у русі після подвійного кроку (з 10 спроб), раз	ч\ж	5	4	3	2
	ч\ж	5	4	3	2
Штрафний кидок ( з 10 спроб), раз	ч	53	47	40	34
	ж	47	42	37	33

**4 семестр**

нормативи	стать	Бали			
		10	8	5	3
<b>Модуль 1.</b>					
<b>Змістовий модуль1. Волейбол</b>					
Передача двома руками знизу в парах, раз	ч\ж	7	6	5	4
	ч\ж	7	6	5	4
<b>Змістовий модуль 2. Настільний теніс</b>					
Відбивання м'яча зліва по діагоналі в парах, раз	ч\ж	20	15	12	10
	ч\ж	50	45	40	30
<b>Модуль2</b>					
<b>Змістовий модуль 3. Легка атлетика</b>		<b>15</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>3</b>

Човниковий біг 4 x 9 м., сек	ч	9,2	9,7	10,2	10,7
	ж	10,5	11,1	11,7	12,0
Біг 2000м ( ж ), 3000м ( ч ), хв.сек	ч	13,05	14,30	15,40	16,30
	ж	10,30	11,20	12,10	13,0
Підтягування на перекладині висок.( ч ), низьк. ( ж ), раз	ч	14	12	10	8
	ж	19	16	11	7

### Розподіл балів, які отримують студенти

#### 3 семестр

Поточне тестування							СРС	Атестація	Сума*
Модуль 1 40 балів				Модуль 2 45 балів					
Змістовий модуль 1		Змістовий модуль 2		Змістовий модуль 3					
Т 3	Т4 - 5	Т6 - 7	Т8- 9	Т10 -11	Т12 -13	Т14 - 15	-	15	100
10	10	10	10	15	15	15			

\*Підсумкова оцінка формується як сума за модулем 1 та 2, плюс 15 балів за атестацію

#### 4 семестр

Поточне тестування							СРС	Атестація	Сума*
Модуль 1 40 балів				Модуль 2 45 балів					
Змістовий модуль 1		Змістовий модуль 2		Змістовий модуль 3					
Т 2 - 3	Т4 -5	Т6 -7	Т8 -9	Т10 -11	Т12 -13	Т14 - 15	-	15	100
10	10	10	10	15	15	15			

\*Підсумкова оцінка формується як сума за модулем 1 та 2 плюс 15 балів за атестацію

### 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 поважних причин.
<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). За обґрунтованої потреби студент має право оформити індивідуальний графік навчання.

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для заліку
90 – 100	<b>A</b>	зараховано
82-89	<b>B</b>	
75-81	<b>C</b>	
69-74	<b>D</b>	
60-68	<b>E</b>	
35-59	<b>FX</b>	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	<b>F</b>	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. Силові 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'язбережувальної 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**

15. Беляев А. В., Савина М.В. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры. М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. 368 с.
16. Железняк Ю. Д., Портнов Ю. М., Савин В. П. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. высш. учеб. заведений. М.: Изд. центр „Академия”, 2004. 520с.
17. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов. М.: Астрель: АСТ, 2001. 120с.
18. 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.

19. 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.

20. 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. 428р. С.333-352.

21. 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.

22. 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.

23. Семен Б.В. Методичні рекомендації до проведення занять з бадмінтону : методичні рекомендації. Львів : ВЦ ЛНУ імені Івана Франка, 2006. 30 с.

24. Салатенко І., Клименченко Т., Гриб Т. Удосконалення засобів професійно-прикладної фізичної підготовки для студентів аграрних спеціальностей. *Актуальные научные исследования в современном мире. Переяслов-Хмельницкий*, 2020. Вип.5(61). С. 94-99.

25. Шамардин А.М., Солопов И.М., А.М. Исмаилов Функциональная подготовка футболистов: учебное пособие. Волгоград: ВГАФК, 2000. 152 с.

26. Kashuba V, Dolynskiy 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.

27. 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

28. 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

7. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012-2021 роки. – Режим доступу: <http://www.mon.gov.ua/images/files/news/12/05/4455.pdf>
8. Міністерство освіти і науки України. – Режим доступу: <http://www.mon.gov.ua>
9. Міністерство аграрної політики України . – Режим доступу: <http://minagro.gov.ua>
10. Законодавча база фізичної культури та спорту в Україні // [http://www.noc-ukr.org.ua/officialdocuments/nok\\_law.html](http://www.noc-ukr.org.ua/officialdocuments/nok_law.html) (Перегляд – 13.08.2018).
11. 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).
12. 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](http://sportmon.org/wp-content/uploads/2019/03/Strategiya-rozvitku-FV.-ta-Sportu-do-2025-roku_compressed.pdf) (дата звернення: 17.10.2017).

**Результати навчання за освітнім компонентом та їх зв'язок з програмними  
результатами навчання**

Результати навчання за ОК: після закінчення вивчення освітнього компонента (дисципліни) студент буде здатен	Програмні результати навчання на досягнення яких спрямований ОК (зазначити номер згідно з нумерацією, наведеною в ОП)	
	ПРН 19	ПРН 25
ДРН 1. Знати засоби та методика розвитку професійно-важливих і базових рухових якостей.	+	
ДРН 2. Володіти системою практичних умінь і навичок, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, розвиток і вдосконалення психофізичних здібностей і якостей.	+	
ДРН 3. Вміти використовувати засоби фізичної культури з метою нівелювання впливу шкідливих чинників професійної діяльності, профілактики захворювань та протистояння хибним звичкам.	+	
ДРН 4. Вміти правильно підбирати засоби і дозувати навантаження в професійній діяльності, використовуючи методи самоконтролю.		+
ДРН 5. Знати правила техніки безпеки під час виконання фізичних вправ та професійної діяльності.		+
ДРН 6. Формувати ціннісні орієнтації, які важливі для високого рівня соціальної активності особистості.		+

**ДРН – дисциплінарні результати навчання**

**ОП – освітня програма**

**ПРН - програмні результати навчання**