



Міністерство освіти і науки України
Сумський національний аграрний університет
Факультет агротехнологій та природокористування
Кафедра фізичного виховання


Робоча програма (силабус) освітнього компонента

Фізичне виховання
(обов'язковий)

Реалізується в межах освітньої програми Туризм
за спеціальністю 242 «Туризм»
на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти

Суми – 2022

Розробники:  Харченко С.М. к.пед.н., доцент, завідувач кафедри фізичного виховання
 Самохвалова І.Ю. доктор філософії, ст. викладач кафедри фізичного виховання

Розглянуто, схвалено та затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання	Протокол від 2 червня 2022 р №12
Завідувач кафедри  Харченко С.М. (підпис)	Харченко С.М. (прізвище, ініціали)


Погоджено:

Гарант освітньої програми  О.В. Коваленко

Декан факультету агротехнологій та природокористування  І.М. Коваленко

Рецензія на робочу програму (додається) надана  (ПІБ)

(ПІБ)

Методист відділу якості освіти, ліцензування та акредитації  О.І. Біласевич (підпис) (ПІБ)

Зарєєстровано в електронній базі: 28.06 2022 рік (дата)

© СНАУ, 2022 рік

Інформація про перегляд робочої програми (силабусу):

Навчальний рік, якому вносяться зміни	Номер додатку до робочої програми з описом змін	Зміни розглянуто і схвалено	Дата та номер протоколу засідання кафедри	Завідувач кафедри	Гарант освітньої програми

1. ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

1. Назва ОК	Фізичне виховання				
2. Факультет/кафедра	Факультет агротехнологій та природокористування, кафедра фізичного виховання				
3. Статус ОК	обов'язковий				
4. Програма/Спеціальність (програми), складовою яких є ОК для (заповнюється для обов'язкових ОК)	Туризм/242 Туризм				
5. ОК може бути запропонований для (заповнюється вибірково ОК)					
6. Рівень НРК					
7. Семестр та тривалість навчання	1,2,3,4 семестр, 15 тижнів на кожний семестр				
8. Кількість кредитів ЄКТС	4				
9. Загальний обсяг годин та їх розподіл	Контактна робота				Самостійна робота
	Лекційні	Практичні \семинарські	Лаборатор		
	дені	зачн	дені	зачн	дені
10. Мова навчання	українська				
11. Контактна інформація	Харченко Сергій Миколайович, к.пед.н., доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, спортивний комплекс СНАУ, ел. адреса: svkh@snau.net Самохвалова Ірина Юріївна, старший викладач кафедри фізичного виховання, спортивний комплекс СНАУ ел. адреса: iravrom2015@snau.net				
12. Загальний опис освітнього компонента	Кожен член суспільства має турботливо ставитися до свого здоров'я, свідомо фізично розвиватися і заботитися, не розуміти їх особисте і соціальне значення, повинен відчувати і реалізувати внутрішню потребу фізичної і духовної досконалості. Дисципліна «Фізичне виховання» спрямована на забезпечення фізичного розвитку індивіда, зміцнення здоров'я, морфологічне і функціональне вдосконалення організму людини. Члени				

1. ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

1.	Назва ОК	Фізичне виховання			
2.	Факультет/кафедра	Факультет агротехнологій та природокористування, кафедра фізичного виховання			
3.	Статус ОК	обов'язковий			
4.	Програма/Спеціальність (програми), складовою яких є ОК для (заповнюється для обов'язкових ОК)	Туризм/ 242 Туризм			
5.	ОК може бути запропонований для (заповнюється вибірково ОК)				
6.	Рівень НРК				
7.	Семестр та тривалість навчання	1,2,3,4 семестр, 15 тижнів на кожний семестр			
8.	Кількість кредитів ЄКТС	4			
9.	Загальний обсяг годин та їх розподіл	Контактна робота			Самостійна робота
		Лекційні	Практичні \семинарські	Лаборатор	

								ні				
		ден	заоч	ден				заоч.	ден	заоч	ден	заоч
				семестри								
		1	2	3	4							
		30	30	30	30							
10.	Мова навчання	українська										
11.	Контактна інформація	Харченко Сергій Миколайович, к.пед.н., доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, спортивний комплекс СНАУ, ел. адреса: snau.fiz@ukr.net Самохвалова Ірина Юріївна, старший викладач кафедри фізичного виховання, спортивний комплекс СНАУ ел. адреса: irasport2015@ukr.net										
12.	Загальний опис освітнього компонента	Кожен член суспільства має турботливо ставитися до свого здоров'я, своїх фізичних рис і здібностей, має розуміти їхнє особисте і соціальне значення, повинен відчувати і реалізувати внутрішню потребу фізичної і духовної досконалості. Дисципліна «Фізичне виховання» спрямована на забезпечення фізичного розвитку індивіда, зміцнення здоров'я, морфологічне і функціональне вдосконалення організму людини. Чим більше розвинені фізичні і духовні сили, тим вищий рівень працездатності і результативності праці.										
13	Мета освітнього компонента	<p>Метою вивчення навчальної дисципліни є формування навичок здорового способу життя та ефективного використання засобів фізичного виховання для збереження і зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки та самопідготовки до майбутньої професійної діяльності.</p> <p>Завдання: - формувати систему знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні;</p> <ul style="list-style-type: none"> - набути фонд рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії; - навчити професійно виконувати завдання в невизначених та екстремальних ситуаціях; - формувати наполегливість, сміливість, рішучість, чесність, впевненість у собі, почуття колективізму; <p>У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен: - знати, 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;</p> <ul style="list-style-type: none"> - уміти застосовувати знання у практичних ситуаціях; - уміти працювати в команді. 										
14.	Передумови вивчення ОК, зв'язок з іншими освітніми компонентами ОП	Передумови відсутні										
15.	Політика академічної доброчесності	<p>Академічна доброчесність у СНАУ регулюється низкою нормативних документів, які розміщені на офіційному сайті ЗВО https://snau.edu.ua/viddil-zabezpechennya-yakosti-osviti/zabezpechennya-yakosti-osviti/akademichna-dobrochesnist/.</p> <p>Ці документи визначають академічну доброчесність та містить вказівки щодо процедури, якої слід дотримуватися, коли учасник освітнього процесу порушив академічну доброчесність.</p> <p>Такі дії, як плагіат, видавання себе за іншу особу, шахрайство, фабрикація, фальсифікація, самоплагіат, обман, необ'єктивне оцінювання вважаються прямим порушенням академічної доброчесності та спричиняють суворі покарання:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повторне проходження оцінювання (контрольної роботи, іспиту, 										

		<p>заліку тощо);</p> <ul style="list-style-type: none"> – повторне проходження навчального курсу; – попередження; – винесення догани; – відрахування з університету (ст. 48 Закону України «Про освіту»). <p>Політика курсу</p> <p>Студенту рекомендовано не пропускати заняття, мати відповідний зовнішній вигляд, старанно виконувати завдання, активно брати участь у навчальному процесі. У разі відсутності через хворобу надати відповідну довідку. Пропущені заняття відпрацьовувати у визначений час за попередньою домовленістю з викладачем. Обов'язковою вимогою є дотримання норм академічної доброчесності.</p> <p>Здобувачі вищої освіти повинні плановірно та систематично засвоювати навчальний матеріал. Активно працювати під час практичних занять. Для одержання високого рейтингу необхідно виконувати наступні умови:</p> <ul style="list-style-type: none"> – не пропускати навчальні заняття, не запізнюватись; – активно брати участь у навчальному процесі; – своєчасно виконувати навчальні завдання; – не відволікатися на сторонні справи під час занять; – не користуватися гаджетами під час занять без дозволу викладача; – приділяти достатню увагу самостійній роботі; <p>Критеріями оцінювання знань за поточний контроль є успішність освоєння знань та набутих навичок на практичних заняттях, що включає активність роботи на практичних заняттях, рівень розвитку рухових якостей та технічної підготовленості за результатами виконання нормативів. Сумарна кількість рейтингових балів за вивчення освітнього компонента за семестр розраховується як сума балів, отриманих за результатами поточного та підсумкового контролів. Максимальна сума балів за семестр складає 100 балів.</p> <p>Індивідуальні завдання, письмові роботи, надані з порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (15 % від загальної суми балів за конкретне заняття).</p>
16.	Посилання на курс у системі Moodle	

2. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗА ОСВІТНІМ КОМПОНЕНТОМ ТА ЇХ ЗВ'ЯЗОК З ПРОГРАМНИМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ НАВЧАННЯ

Результати навчання за ОК	Програмні результати навчання на досягнення яких спрямований ОК	Як оцінюється РНД
	ПРН22	
Після вивчення освітнього компоненту студент очікувано буде здатен:		
1.Знати правила техніки безпеки та профілактики травматизму під час занять різними видами рухової активності, правила спортивних ігор, правила поведінки в невизначених та екстремальних	x	Тестові завдання 3 множинним вибором

ситуаціях		
2.Знати та виконувати вправи для розвитку рухових якостей	x	Контрольні нормативи для визначення рівня розвитку рухових якостей
3. Виконувати основні технічні елементи спортивних ігор та легкоатлетичних вправ	x	Контрольні нормативи для оцінки технічних навичок
4.Аналізувати засоби професійно – прикладної фізичної підготовки	x	Комплекс вправ для розвитку професійно важливих рухових якостей

3.ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА (ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ) 1,2 семестр

Тема. Перелік питань, що будуть розглянуті в межах теми	Розподіл в межах загального бюджету часу				Рекомендована література
	Аудиторна робота			Сам. Роб.	
	Лк	П/з	Лаб		
	ден	ден	ден		
Тема 1. Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях різними видами рухової активності. Правила поведінки під час занять. Загальні відомості про травми і причини їхнього виникнення. Правила надання долікарської допомоги в невизначених ситуаціях		2			
Тема 2. Розвиток швидкісно – силових якостей. Спеціальні бігові вправи. Біг за сигналом з різних вихідних положень. Стрибок з місця. Стрибок у довжину з місця. Естафети, силові вправи.		2			Присяжнюк С. І. Фізичне виховання [Електронний ресурс] С. І. Присяжнюк. Режим доступу : http://ebooktime.net/book_202.html/ .
Тема 3 – 5. Індивідуальні вправи з м'ячем на місці та під час руху. <i>Футзал.</i> Техніка переміщень. Виконання переміщень повільно, по частинах, із застосуванням зорових орієнтирів і звукових сигналів. Жонглювання м'ячем. Передача та прийом м'яча різними способами. Естафети з елементами футболу <i>Баскетбол.</i> Стійка та переміщення. Техніка виконання різних видів передач. Передачі та ведення м'яча в парах на місці та під час руху. Розвиток спритності. Естафети з елементами баскетболу		6			Костенко М.П., Краснов В. П., Отришко О. В. Футзал в закладі вищої освіти: Навчально-методичний посібник. К.: НУБіП України, 2019. 87 с. URL: http://nubip.edu.ua/sites/default/files/futzal_v_zakladah_vishchoyi_osviti_2019.pdf Вправи для відпрацювання техніки передач м'яча у баскетболі URL: https://www.youtube.com/watch?v=FOM4vjVc4v0 Поняття про техніку гри в баскетбол URL: https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/4945
Тема 6 - 8. Техніка ведення м'яча (футзал) Ведення м'яч різними способами: носком, внутрішньою та зовнішньою частиною підйому. Зупинки м'яча різними способами. Удари по м'ячу внутрішньою стороною стопи, серединою підйому, з носка. Виконання ударів правою та лівою ногою. Удари по воротах з місця та з розбігу. Розвиток спритності. Тренувальна гра		6			Костенко М.П., Краснов В. П., Отришко О. В. Футзал в закладі вищої освіти: Навчально-методичний посібник. К.: НУБіП України, 2019. 87 с. URL: http://nubip.edu.ua/sites/default/files/futzal_v_zakladah_vishchoyi_osviti_2019.pdf Вправи для відпрацювання техніки

<p>Техніка виконання штрафного кидка (баскетбол) Кидки м'яча з відскоком від щита з близької та середньої відстані, справа та зліва. Кидки після передачі. Ігри та естафети з елементами баскетболу.</p>			<p>передач м'яча у баскетболі URL: https://www.youtube.com/watch?v=FOM4vjVc4v0 Поняття про техніку гри в баскетбол URL: https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/4945</p>
<p>Тема 9 – 12. Статика з гантелями (атлетична гімнастика). Підіймання 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, гириями, на гімнастичних пристроях. Вправи для розвитку гнучкості Вправи для розвитку сили рук (оздоровчий фітнес). Вправи для розвитку сили рук з різних вихідних положень, з обтяженням та без. Згинання рук в упорі від підлоги з різним положенням рук. Вправи для розвитку гнучкості</p>	8		<p>Сайт Федерації бодібілдингу та фітнесу України [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://www.ufbf.org.ua</p> <p>Сахненко, А. В. Техніка виконання вправ з кросфіту: методичні рекомендації щодо проведення практичних занять. Суми, 2019. 40 с.</p>
<p>Тема 13 – 15. Основи техніки жиму лежачи (атлетична гімнастика) 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 вагою 5 кг). Вправи для розвитку гнучкості Розвиток динамічної витривалості (оздоровчий фітнес). Вправи без обтяження, з обтяженням, утримання положення тіла з опорою, без опори. Виконання різних вправ для розвитку сили м'язів за 30 секунд. Вправи для розвитку гнучкості</p>	6		<p>Сайт Федерації бодібілдингу та фітнесу України [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://www.ufbf.org.ua</p> <p>Сахненко, А. В. Техніка виконання вправ з кросфіту: методичні рекомендації щодо проведення практичних занять. Суми, 2019. 40 с.</p>
<p>Всього за семестр</p>	30		
<p>Тема 16 – 20. Техніка виконання передачі двома руками зверху гри. Загально-розвиваючі та спеціальні вправи волейболіста. Стійки гравця в волейболі. Положення рук та ніг під час передачі двома руками зверху. Передача зверху над собою в різних стійках, на місці та під час руху. Передача зверху та знизу в парах. Розвиток сили м'язів тулуба. Формування лідерських якостей, уміння працювати в команді (тренувальна гра за спрощеними правилами) Розвиток спритності, швидкості.</p>	10		<p>Носко М.О., Архипов О. А., Жула В. П. Волейбол у фізичному вихованні студентів. К.:«МП Леся», 2015. 396 с. Волейбол в Україні RUL: https://www.volleyball.ua/</p>
<p>Тема 21 – 25.. Основи техніки гри в настільний теніс. Способи утримання ракетки. Жонглювання. Визначення індивідуальної стійки для ударів справа та зліва. Позиції біля столу. Переміщення під час гри в теніс. Вивчення техніки подачі «маятник» (зліва та справа), «віяло» (з правобічної стійки та зі стійки обличчям до</p>	10		<p>Уроки спорту. Настільний теніс URL https://www.youtube.com/watch?v=wY_WJGVSD-Y Відео посібник настільний теніс. URL https://www.youtube.com/watch?v=BYtnFpnIlv4</p>

столу). Двостороння гра з використанням вивчених елементів техніки. Подача в задану половину столу. Техніка ударів по м'ячу справа. Вправи на розвиток швидкості і спритності.				
Тема 26. Розвиток спритності. 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». Розвиток сили рук.	2			Присяжнюк С. І. Фізичне виховання [Електронний ресурс] Режим доступу : http://ebooktime.net/book_202.html/
Тема 27 - 28. Розвиток витривалості. Розподіл сил. Повторний біг на 400м. Біг помірної інтенсивності чергуючи з ходьбою. Фінішування.	4			Техніка бігу на довгі дистанції URL: https://uk.deltaclassic4literacy.org/1932-long-distance-running-technique-advice-reviews.html
Тема 29 – 30. Техніка підтягування. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги. Вправи для розвитку сили рук з предметами та без. Підтягування на кількість разів.	4			Присяжнюк С. І. Фізичне виховання [Електронний ресурс] Режим доступу : http://ebooktime.net/book_202.html/
Всього за семестр	30			
Всього	60			

3,4 семестр

Тема. Перелік питань, що будуть розглянуті в межах теми	Розподіл в межах загального бюджету часу				Рекомендована література
	Аудиторна робота			Сам. Роб.	
	Лк	П/з семінар	Лаб .з		
	ден	ден	ден	ден	
Тема 1. Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях різними видами рухової активності. Правила поведінки під час занять. Загальні відомості про травми і причини їхнього виникнення. Правила надання долікарської допомоги в надзвичайних ситуаціях	2				
Тема 2 – 4. Розвиток швидкісно – силових якостей. Спеціальні бігові вправи. Низький старт (звичайний, розтягнутий, зближений), підбір старту. Біг відрізків 10 – 20 м. без сигналу, з сигналом. Стартове прискорення, фініш. (з різною швидкістю). Біг за сигналом з різних вихідних положень. Стрибок з місця. Стрибок у довжину з місця. Естафети, силові вправи.	6				Присяжнюк С. І. Фізичне виховання [Електронний ресурс] С. І. Присяжнюк. Режим доступу : http://ebooktime.net/book_202.html/ .
Тема 5 – 6. Удари по воротах на точність (футзал). Спеціальні підготовчі вправи футзаліста. Індивідуальні вправи з м'ячем на місці та в русі. 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. Розвиток динамічної швидкісної та силові витривалості (оздоровчий фітнес). Перемінний біг. Стрибки зі зміною ніг, вистрибування, присідання. Навчання	4				Костенко М.П., Краснов В. П., Отришко О. В. Футзал в закладі вищої освіти: Навчально-методичний посібник. К.: НУБіП України, 2019. 87 с. URL: http://nubip.edu.ua/sites/default/files/futzal_v_zakladah_vishchoyi_osviti_2019.pdf Сахненко, А. В. Техніка виконання вправ з кросфіту: методичні рекомендації щодо проведення практичних занять. Суми, 2019. 40 с.

техніці виконання берпі. Згинання рук в упорі лежачи, полегшений варіант виконання берпі, стрибки. Естафети.				
Тема 7 – 9. Техніка ведення м'яча. (футзал). Ведення м'яч різними способами: носком, внутрішньою та зовнішньою частиною підйому. Фінти (обманні рухи). Зупинка м'яча грудьми, стегном, ступнею. Розвиток спритності, спеціальної витривалості. Розвиток статичної витривалості (оздоровчий фітнес). Вправи без обтяження, з обтяженням, утримання положення тіла з опорою, без опори. Планка.	6			Костенко М.П., Краснов В. П., Отришко О. В. Футзал в закладі вищої освіти: Навчально-методичний посібник. К.: НУБіП України, 2019. 87 с. URL: http://nubip.edu.ua/sites/default/files/futzal_v_zakladah_vishchoyi_ospiti_2019.pdf Сахненко, А. В. Техніка виконання вправ з кросфіту: методичні рекомендації щодо проведення практичних занять. Суми, 2019. 40 с.
Тема 10 – 12. Навчання техніки ударів (бадмінтон). Правила утримання ракетки. Положення під час удару. Підбивання волану відкритою стороною ракетки. Види замахів. Жонгливання. 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. Вправи для розвитку гнучкості Основи техніки присідань зі штангою на плечах (пауерліфтинг). Загально-підготовчі вправи для розвитку м'язів рук ніг та тулуба. Вихідне положення та особливості техніки виконання вправи. Засоби і методи відновлення після фізичних навантажень. Техніка виконання присідань зі штангою. Вправи для розвитку гнучкості	6			Індик П. М., Сірик А. Є. Бадмінтон : навчально-методичний посібник. Суми : Сумський державний університет, 2017. 111 с. Режим доступу https://sport.med.sumdu.edu.ua Бадмінтон в уроках [Електронний ресурс]. Режим доступу : http://www.badminton.net.ua/ . Сайт Федерації 8бодіблінгу та фітнесу України [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://www.ufbf.org.ua
Тема 13 – 15. Навчання техніки подач (бадмінтон) 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. Вправи для розвитку гнучкості Основи техніки жиму лежачи (пауерліфтинг) 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 вагою 5 кг). Вправи для розвитку гнучкості.	6			Індик П. М., Сірик А. Є. Бадмінтон : навчально-методичний посібник. Суми : Сумський державний університет, 2017. 111 с. Режим доступу https://sport.med.sumdu.edu.ua Бадмінтон в уроках [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://www.badminton.net.ua/ . Сайт Федерації 8одіблінгу та фітнесу України [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://www.ufbf.org.ua
Всього за семестр	30			
Тема 16 – 17. Техніка володіння м'ячем в волейболі 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.	4			Носко М.О., Архипов О. А., Жула В. П. Волейбол у фізичному вихованні студентів. К.:«МП Леся», 2015. 396 с. Волейбол в Україні RUL: https://www.volleyball.ua/
Тема 18 – 19. Техніка гри у нападі. Приймання м'яча знизу та зверху однією та двома руками. Виконання нападаючого	4			Носко М.О., Архипов О. А., Жула В. П. Волейбол у фізичному вихованні студентів. К.:«МП Леся», 2015. 396 с.

удару з місця, з одного та трьох кроків. Виконання нападаючого удару з власного підкидання та передачі партнера. Розвиток спритності. Виконання нижньої бокової та верхньої прямої подачі. Тренувальна гра з завданням. Формування лідерських якостей, уміння працювати в команді (тренувальна гра 3x3).				Волейбол в Україні RUL: https://www.volleyball.ua/
Тема 20 – 21. Техніка ударів по м'ячу справа та зліва в настільному тенісі. Навчання зрізки зліва, відпрацювання зрізки справа. Вивчення техніки накату зліва і справа. Техніка ударів по м'ячу зліва з різноманітними обертами. Розвиток сили. Двостороння гра відпрацюванням вивчених елементів техніки.	4			Самохвалова І. Ю., Харченко С. М., Матлаш В. А., Ліфінцев І. Д., Харченко Р. М. Використання засобів настільного тенісу в процесі фізичного виховання студентів. Суми: Видавництво ФОП Цьома, 2019. – 95 с. Уроки спорту. Настільний теніс URL https://www.youtube.com/watch?v=wY_WJGVSD-Y Відео посібник настільний теніс. URL https://www.youtube.com/watch?v=BYtnFpnIv4
Тема 22 – 23. Ознайомлення із захисними та атакуючими прийомами гри в настільний теніс. Захисний прийом техніки гри з нижнім обертом м'яча – зрізка, підрізка. Захисний прийом техніки гри з нижнім обертом м'яча – підрізка, різана свічка. Атакуючий прийом техніки гри (з верхнім обертом м'яча) – накат, кручена свічка. Атакуючий прийом техніки гри (з верхнім обертом м'яча) – топ-спін. Тактика одиночної гри.	4			Самохвалова І. Ю., Харченко С. М., Матлаш В. А., Ліфінцев І. Д., Харченко Р. М. Використання засобів настільного тенісу в процесі фізичного виховання студентів. Суми: Видавництво ФОП Цьома, 2019. – 95 с. Уроки спорту. Настільний теніс URL https://www.youtube.com/watch?v=wY_WJGVSD-Y Відео посібник настільний теніс. URL https://www.youtube.com/watch?v=BYtnFpnIv4
Тема 24 – 25. Розвиток спритності. 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».	4			Присяжнюк С. І. Фізичне виховання [Електронний ресурс] Режим доступу : http://ebooktime.net/book_202.html/ .
Тема 26 – 27. 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.	4			Присяжнюк С. І. Фізичне виховання [Електронний ресурс] Режим доступу : http://ebooktime.net/book_202.html/ .
Тема 28 - 30. Розвиток витривалості. Розподіл сил. Повторний біг на 400м. Біг вгору та під гору. Розвиток витривалості. Біг помірної інтенсивності чергуючи з ходьбою. Фінішування. Складання комплексу вправ для розвитку професійно важливих рухових якостей.	6			Техніка бігу на довгі дистанції URL: https://uk.deltaclassic4literacy.org/1932-long-distance-running-technique-advice-reviews.html
Всього за семестр	30			
Всього	60			

4. МЕТОДИ ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ

ДРН	Методи викладання (робота, що буде проведена під час аудиторних занять,	Кількість годин	Методи навчання (які види навчальної діяльності має виконати	Кількість годин
-----	---	-----------------	--	-----------------

	консультацій)		студент самостійно)	
Знати, правила техніки безпеки та профілактики травматизму під час занять різними видами рухової активності, правила спортивних ігор.	- словесні (розповідь, інструктаж; - наочні (показ вправ, техніки окремих рухів та виконання прийомів в цілому; показ тактичних взаємодій);	8		
Знати вправи для розвитку рухових якостей	- практичні (практичне виконання вправ, ігровий та змагальний методи). - за особливостями навчально – пізнавальної діяльності (спонукальний метод)	48		
Виконувати основні технічні елементів спортивних ігор та легкоатлетичних вправ		48		
Знати правила надання медичної допомоги при виникненні непередбачуваних ситуацій		8		
Аналізувати засоби професійно – прикладної фізичної підготовки		8		
Всього		120		

5.ОЦІНЮВАННЯ ЗА ОСВІТНІМ КОМПОНЕНТОМ

5.2.Сумативне оцінювання

№	Методи сумативного оцінювання	Бали/Вага загальній оцінці	Дата складання (зазначити номер тижня, на якому буде проведене оцінювання)
1.	Тестові завдання (питання з множинним вибором; проміжна атестація)	15 /15%	11тиждень
2	Контрольні нормативи для оцінки технічних навичок та рухових якостей	80 – 80%	7 та 13 тиждень
3.	Написання правил надання долікарської допомоги при виникненні непередбачуваних ситуацій.	5 – 5%	14 тиждень (2 семестр)
4.	Скласти комплекс вправ для розвитку професійно важливих рухових якостей	5 – 5%	14 тиждень (4 семестр)

5.2. Критерії оцінювання

Компонент	Незадовільно	Задовільно	Добре	Відмінно
Тестові завдання	<5 балів	5 - 9 балів	10 - 14 балів	15 балів
	Студент володіє теоретичним матеріалом на низькому рівні	Більшість вимог виконано, але окремі складові відсутні або недостатньо розкриті.	Студент вміє узагальнювати інформацію під керівництвом викладача.	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу,
	<2 балів	3 бали	4 бали	5 балів
Скласти комплекс	Вимоги щодо	Більшість	Виконані усі	Виконані усі

вправ для розвитку професійно важливих рухових якостей	завдання не виконані	вимог виконано, але окремі складові відсутні або недостатньо розкриті.	вимоги завдання	вимоги завдання, продемонстровано креативність, вдумливість.
Правила надання долікарської допомоги при виникненні непередбачуваних ситуацій.				

Контрольні нормативи для оцінки рівня розвитку технічних навичок та рухових якостей

1 семестр

Нормативи	стать	Бали				
		15	10	5	3	
Розвиток швидкісно – силових якостей						
Стрибок у довжину з місця	ч ж		224 184	207 172	190 160	
Міні – футбол(ч), баскетбол(ж)						
Передача м'яча в парах за 30 сек, раз	ч/ж	25	23	20	17	
Біг 30 м. з веденням м'яча, сек.	ч	7,6	8,0	8,7	9,0	
Штрафний кидок (з 10 спроб), раз	ж	7	6	5	4	
Атлетична гімнастика (ч), оздоровчий фітнес (ж)						
Жим штанги лежачи (70 % від ваги тіла), раз	ч	10	7	4	3	
Підймання ніг з положення лежачи на спині за 30 сек, раз	ж	25	22	19	16	
Статика з гантелями (5 кг), сек	ч	50	60	50	40	30
		60	80	70	60	50
		70	70	75	60	45
		80	100	85	70	55
		90	110	95	80	65
		90+	120	105	90	75
Згинання рук в упорі на колінах за 30 сек., раз	ж	25	22	19	16	
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	18	17	13	10	
	ж	20	18	14	10	

2 семестр

Нормативи		Бали
-----------	--	------

	ч\ж	15	10	5	3
Волейбол					
Жонгливання, раз	ч\ж		10	8	6
Передача двома руками зверху в парах, раз	ч\ж		10	8	6
Настільний теніс					
Жонгливання за 30 сек, раз	ч\ж		15	12	10
Подача м'яча в задану половину столу (з 10 спроб), раз	ч\ж		45	40	30
Легка атлетика					
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 1000м (ж), 1500м (ч), хв.сек	ч	5,40	6,00	6,30	6,50
	ж	3,35	3,55	4,10	4,30
Підтягування на перекладині висок.(ч), низьк. (ж), раз	ч	14	12	10	8
	ж	19	16	11	7

3 семестр

Нормативи	стать	Бали			
		15	10	5	3
Розвиток швидкісно – силових якостей					
Стрибок у довжину з місця	ч		224	207	190
	ж		184	172	160
Біг 100м (ч),60 м. (ж), сек	ч		14,4	14,9	15,5
	ж		9,8	10,4	11,0
Міні – футбол(ч), оздоровчий фітнес (ж)					
Удари по воротах на точність (з 10 спроб), раз	ч		6	5	4
Підіймання тулуба за 1 хв, раз	ж		42	37	33
Біг 30 м. з веденням м'яча , сек. Згинання рук в упорі лежачи на підлозі, раз	ч		7,6	8,0	8,7
	ж		19	16	4
Основи пауерліфтингу (ч) , бадмінтон (ж)					
Жим штанги лежачи(70 % від ваги тіла), раз Жонгливання воланом, раз	ч	10	7	4	3
	ж	45	35	25	15
Присід зі штангою (100% від ваги тіла), раз Подача волану в ціль (10 спроб), раз	ч	10	7	4	3
	ж	7	6	5	4
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	18	17	13	10
	ж	20	18	14	10

4 семестр

Нормативи	стать	Бали			
		15	10	5	3
Волейбол					
Передача двома руками знизу в парах, раз	ч\ж		7	6	5
Подача, раз	ч\ж		7	6	5
Настільний теніс					

Відбивання м'яча зліва по діагоналі в парах, раз	ч\ж		15	12	10
Перебивання м'яча через сітку з близької відстані, раз	ч\ж		45	40	30
Легка атлетика					
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 1000м (ж), 1500м (ч), хв.сек	ч		5,40	6,00	6,30
	ж		3,35	3,55	4,10
Підтягування на перекладині висок.(ч), низьк. (ж), раз	ч	14	12	10	8
	ж	19	16	11	7

5.3. Формативне оцінювання

№	Елементи нормативного оцінювання	Дата
1.	Співпраця здобувачів у групі та здатність працювати зосереджено	Щотижнево, упродовж семестру
2.	Індивідуальні бесіди про результати виконаних завдань	Щотижнево, упродовж семестру
3.	Обговорення комплексів вправ для збереження та зміцнення здоров'я студентів	Щотижнево, упродовж семестру
4.	Обговорення правил надання долікарської допомоги при виникненні непередбачуваних ситуацій.	Щотижнево, упродовж семестру
5.	Аналіз вправ для розвитку професійно важливих рухових якостей	Щотижнево, упродовж семестру

5.3. Розподіл балів, які отримують здобувачі під час вивчення ОК

1 семестр

Поточне оцінювання					Разом за модулі	Атестація	Сума
Модуль 1 0-40 балів			Модуль 2 0-45 балів				
Т 2	Т 3 - 5	Т 6 - 8	Т 9 - 12	Т 13 - 15	85	15	100
10	15	15	15	30			

Розподіл балів системи ЄКТС за результатами навчання у формі заліку:
до 85 балів – за результатами модульного контролю упродовж семестру;
до 15 балів – за результатами проміжної атестації;

2 семестр

Поточне оцінювання		Разом за модулі	Атестація	Сума
Модуль 1 0-40 балів	Модуль 2 0-45 балів			

Т 1 - 5	Т 6 - 10	Т 11	Т 12 -13	Т 14 -15	85	15	100
20	20	15	10	20			

Розподіл балів системи ЄКТС за результатами навчання у формі заліку:
до 85балів – за результатами модульного контролю упродовж семестру;
до 15 балів – за результатами проміжної атестації

3 семестр

Поточне оцінювання					Разом за модулі	Атестація	Сума
Модуль 1 0-40 балів			Модуль 2 0-45 балів				
Т 2 - 4	Т 5 - 6	Т 7 - 9	Т 10 - 12	Т 13 - 15	85	15	100
20	10	10	15	30			

Розподіл балів системи ЄКТС за результатами навчання у формі заліку:
до 85балів – за результатами модульного контролю упродовж семестру;
до 15 балів – за результатами проміжної атестації;

4 семестр

Поточне оцінювання							Разом за модулі	Атестація	Сума
Модуль 1 0-40 балів				Модуль 2 0-45 балів					
Т 1 - 2	Т 3 - 4	Т 5 - 6	Т 7 - 8	Т 9 - 10	Т 11 -12	Т 13 -15	85	15	100
10	10	10	10	15	10	20			

Розподіл балів системи ЄКТС за результатами навчання у формі заліку:
до 85балів – за результатами модульного контролю упродовж семестру;
до 15 балів – за результатами проміжної атестації;

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

6. НАВЧАЛЬНІ РЕСУРСИ (ЛІТЕРАТУРА)

6.1.1. Підручники посібники

1. Індик П. М., Сірик А. Є. Бадмінтон : навчально-методичний посібник. Суми : Сумський державний університет, 2017. 111 с.
2. 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.
3. Кулик, Н. А., Сахненко А. В., Лазоренко С. А. Фізичне виховання студентів. Комплекси фізичних вправ для розвитку рухових здібностей. Суми, 2019. 188 с.
4. Костенко М.П., Краснов В. П., Отришко О. В. Футзал в закладі вищої освіти: Навчально-методичний посібник. К.: НУБіП України, 2019. 87 с. URL: http://nubip.edu.ua/sites/default/files/futzal_v_zakladah_vishchoyi_osviti_2019.pdf
5. Носко М.О., Архипов О. А., Жула В. П. Волейбол у фізичному вихованні студентів. К.: «МП Леся», 2015. 396 с.
6. Пилипей. Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів : монографія. Суми : ДВНЗ “УАБС НБУ”, 2009. 312 с. URL: https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream/123456789/50523/1/Pylypei_Fizychna_pidhotovka.pdf
7. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання [Електронний ресурс] Режим доступу : http://ebooktime.net/book_202.html/.
8. Самохвалова І. Ю., Харченко С. М., Матлаш В. А., Ліфінцев І. Д., Харченко Р.М. Використання засобів настільного тенісу в процесі фізичного виховання студентів. Суми: Видавництво ФОП Цьома, 2019. – 95 с
9. 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.

6.1.2. Методичне забезпечення

1. Гриб Т. А. Клименченко Т. Г. Методика обучения игры в бадминтон студентов: методические указания. Сумы, 2016. С. 33.
2. Сахненко, А. В. Методика організації професійно-прикладної фізичної підготовки студентів аграрних спеціальностей: методичні рекомендації щодо проведення практичних занять. Суми, 2019. 24 с.
3. Сахненко, А. В. Техніка виконання вправ з кросфіту: методичні рекомендації щодо проведення практичних занять. Суми, 2019. 40 с.
4. Харченко С. М. Самоконтроль при самостійних оздоровчо – тренувальних заняттях: методичні рекомендації. Суми, 2018. С. 33

6.1.3. Електронні ресурси

1. Бадмінтон в уроках [Електронний ресурс]. Режим доступа : <http://www.badminton.net.ua/>.
2. Волейбол в Україні URL: <https://www.volleyball.ua/>
3. Відео посібник настільний теніс. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=BYtnFpnllv4>
4. Вправи для відпрацювання техніки передач м'яча у баскетболі URL: <https://www.youtube.com/watch?v=FOM4vjVc4v0>
5. Как играть в мини футбол URL: <https://www.youtube.com/watch?v=6NZoE3D7AU0>

6. Поняття про техніку гри в баскетбол URL: <https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/4945>
7. Рабочие финты в мини футболе URL: <https://www.youtube.com/watch?v=WWusgX7L11I>
8. Сайт Федерації бадмінтону України [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://fbubadminton.org.ua/>.
9. Сайт асоціації фут залу України URL: <https://futsal.com.ua/>
10. Сайт Федерації бодибілдінгу та фітнесу України [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.ufbf.org.ua>
11. Техніка бігу на довгі дистанції URL: <https://uk.deltaclassic4literacy.org/1932-long-distance-running-technique-advice-reviews.html>
12. Уроки спорту. Настільний теніс URL: https://www.youtube.com/watch?v=wY_WJGVSD-Y

6.2. Додаткові джерела

1. Самохвалова І. Ю., Рибалко П. Ф., Моргунов О. А. Рухова активність та мотивація до занять з фізичного виховання студенток закладів вищої освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Науковий журнал – Суми: Сум ДПУ ім. А.С.Макаренка, № 10 (104), 2020.С 95 – 98.
2. Самохвалова І., Харченко Р. Гендерні особливості прояву лідерства в студентських спортивних командах. II науково-практична internet- конференція з міжнародною участю «Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини» присвячена пам'яті професора О.В. Пешкової, 22-23 квітня 2021 року, Харків.С.193 – 194.
3. Самохвалова І. Ю. Харченко С. М. Аналіз психологічних та соціологічних теорій особистості як концептуальних засад неформальної освіти. *International scientific and practical conference «Current trends and factors of the development of pedagogical and psychological sciences in Ukraine and EU countries»: conference proceeding, September 25 – 26, 2020*. Lublin: Izdevnieciba «Baltija Publishing», 2020. P.260 p. P.97 – 101.
DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-588-80-8-2.25>
4. Харченко С. М. , Салатенко І. О., Коломієць А. Я. Професійно – прикладна фізична підготовка студентів економічних спеціальностей та шляхи її покращення. Матеріали LXXXII конференції «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі» 26 – 27 квітня 2021 року. Переяслав – Хмельницький. С. 56 – 58.
5. Dmytro Litvinov, Olena Litvinova, Natalia Borys, Andrii Butenko, Igor Masyk, Viktor Jnychko, Lidiia Khomenko, Nataliia Terokhina, Serhii Kharchenko. The Typicality of Hydrothermal Conditions of the Forest Steppe and Their Influence on the Productivity of Crops *Journal of Environmental Research, Engineering and Management*. Vol. 76. No 3. 2020pp.84 – 95. DOI 10.5755/j01. erem76. 3.25365
6. Olena Semenog¹, Artem Yurchenko¹, Olga Udovychenko¹, Inna Kharchenko, Sergii Kharchenko². Formation of Future Teachers' Skills to Create and Use Visual Models of Knowledge. *TEM Journal*. Volume 8, Issue 1, Pages 275-283, ISSN 2217-8309, DOI: 10.18421/TEM81-38, February 2019. pp. 275 – 283.

**РЕЦЕНЗІЯ НА РОБОЧУ ПРОГРАМУ (СИЛАБУС)
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

Параметр, за яким оцінюється робоча програма (силабус) освітнього компонента гарантом або членом проєктної групи	Так	Ні	Коментар
Результати навчання за освітнім компонентом (ДРН) відповідають НРК			
Результати навчання за освітнім компонентом (ДРН) відповідають передбаченим ПРН (для обов'язкових ОК)			
Результати навчання за освітнім компонентом дають можливість виміряти та оцінити рівень їх досягнення			

Член проєктної групи ОП Туризм _____

(підпис)

(ПП)

Параметр, за яким оцінюється робоча програма (силабус) освітнього компонента викладачем відповідної кафедри	Так	Ні	Коментар
Загальна інформація про освітній компонент є достатньою			
Результати навчання за освітнім компонентом (ДРН) відповідають НРК			
Результати навчання за освітнім компонентом (ДРН) дають можливість виміряти та оцінити рівень їх досягнення			
Результати навчання (ДРН) стосуються компетентностей студентів, а не змісту дисципліни (містять знання, уміння, навички, а не теми навчальної програми дисципліни)			
Зміст ОК сформовано відповідно до структурно-логічної схеми			
Навчальна активність (методи викладання та навчання) дає змогу студентам досягти очікуваних результатів навчання (ДРН)			
Освітній компонент передбачає навчання через дослідження, що є доцільним та достатнім для відповідного рівня вищої освіти			
Стратегія оцінювання в межах освітнього компонента відповідає політиці Університету/факультету			
Передбачені методи оцінювання дозволяють оцінити ступінь досягнення результатів навчання за освітнім компонентом			
Навантаження студентів є адекватним обсягу освітнього компонента			

Рекомендовані навчальні ресурси є достатніми для досягнення результатів навчання (ДРН)			
Література є актуальною			
Перелік навчальних ресурсів містить необхідні для досягнення ДРН програмні продукти			

Рецензент (викладач кафедри фізичного виховання) _____
(підпис)

ПІБ _____