

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  
**БІОТЕХНОЛОГІЇ ТА БІОІНЖЕНЕРІЯ**  
за спеціальністю 162 «Біотехнології та біоінженерія»  
на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти

Суми – 2022

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

Розглянуто, схвалено та затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання	Протокол від 2 червня 2022р №12
	Завідувач кафедри <u>[Signature]</u> С. М. Харченко

Погоджено:

Гарант освітньої програми [Signature] Н. В. Кравченко

Декан факультету агротехнологій та природокористування [Signature] І. М. Коваленко

Рецензія на робочу програму (додається) надана

член проектної групи \_\_\_\_\_ (ПІБ)

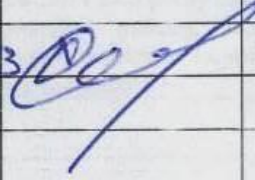
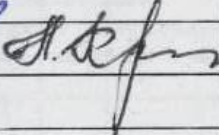
представник групи забезпечення \_\_\_\_\_ (ПІБ)

Методист відділу якості освіти, Ліцензування та акредитації [Signature] (підпис) [Signature] (ПІБ)

Зареєстровано в електронній базі: 28.06 2022 рік  
(дата)



Інформація про перегляд робочої програми (силабусу):

Навчальний рік, в 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
2023-2024	1	11/30.05.23		

### 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)	Біотехнології та біоінженерія / 162 Біотехнології та біоінженерія								
5.	ОК може бути запропонований для (заповнюється для вибіркових 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 \семінарські			Лабораторні			
		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: <a href="mailto:snau.fiz@ukr.net">snau.fiz@ukr.net</a> Самохвалова Ірина Юріївна, старший викладач кафедри фізичного виховання, спортивний комплекс СНАУ ел. адреса: <a href="mailto:irasport2015@ukr.net">irasport2015@ukr.net</a>								
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	<b>Метою</b> вивчення навчальної дисципліни є формування навичок								

13	Мета освітнього компонента	<p><b>Метою</b> 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><b>Завдання:</b> - 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"> <li>- 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;</li> <li>- придбати досвід творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей;</li> <li>- формувати наполегливість, сміливість, рішучість, чесність, впевненість у собі, почуття колективізму;</li> </ul> <p><b>У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:</b> - 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"> <li>- уміти застосовувати знання у практичних ситуаціях;</li> <li>- уміти працювати в команді.</li> </ul>
14.	Передумови вивчення ОК, зв'язок з іншими освітніми компонентами ОП	Передумови відсутні
15.	Політика академічної доброчесності	<p><b>Академічна доброчесність</b> у СНАУ регулюється низкою нормативних документів, які розміщені на офіційному сайті ЗВО <a href="https://snau.edu.ua/viddil-zabezpechennya-yakosti-osviti/zabezpechennya-yakosti-osviti/akademichna-dobrochesnist/">https://snau.edu.ua/viddil-zabezpechennya-yakosti-osviti/zabezpechennya-yakosti-osviti/akademichna-dobrochesnist/</a>.</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"> <li>- повторне проходження оцінювання (контрольної роботи, іспиту, заліку тощо);</li> <li>- повторне проходження навчального курсу;</li> <li>- попередження;</li> <li>- винесення догани;</li> <li>- відрахування з університету (ст. 48 Закону України «Про освіту»).</li> </ul> <p><b>Політика курсу</b></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 планомірно 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"> <li>- не пропускати навчальні заняття, не запізнюватись;</li> <li>- активно брати участь у навчальному процесі;</li> <li>- своєчасно виконувати навчальні завдання;</li> <li>- не відволікатися на сторонні справи під час занять;</li> </ul>

		<p>– не користуватися гаджетами під час занять без дозволу викладача;          – приділяти достатню увагу самостійній роботі;          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.          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	

### 1. 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	ПРН 23	
Після вивчення освітнього компонента студент очікувано буде здатен:			
1.Знати правила техніки безпеки та профілактики травматизму під час занять різними видами рухової активності, правила спортивних ігор		x	Тестові завдання з множинним вибором
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 семестр

Тема. Перелік питань, що будуть розглянуті в межах теми	Розподіл в межах загального бюджету часу			Рекомендована література
	Аудиторна робота			
	Лк	П/з семінар	Лаб .з	
	ден	ден	ден	ден

<p><b>Тема 1. Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях різними видами рухової активності.</b> Правила поведінки під час занять. Загальні відомості про травми і причини їхнього виникнення.</p>	<p>2</p>		
<p><b>Тема 2. Розвиток швидкісно – силових якостей.</b> Спеціальні бігові вправи. Біг за сигналом з різних вихідних положень. Стрибок з місця. Стрибок у довжину з місця. Естафети, силові вправи.</p>	<p>2</p>		<p>Присяжнюк С. І. Фізичне виховання [Електронний ресурс] С. І. Присяжнюк. Режим доступу :<a href="http://ebooktime.net/book_202.html/">http://ebooktime.net/book_202.html/</a>.</p>
<p><b>Тема 3 – 5. Індивідуальні вправи з м'ячем на місці та під час руху.</b>  <b>Футзал.</b> Техніка переміщень. Виконання переміщень повільно, по частинах, із застосуванням зорових орієнтирів і звукових сигналів. Жонгливання м'ячем. Передача та прийом м'яча різними способами. Естафети з елементами футболу  <b>Баскетбол.</b> 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</p>	<p>6</p>		<p>Костенко М.П., Краснов В. П., Отришко О. В. Футзал в закладі вищої освіти: Навчально-методичний посібник. К.: НУБіП України, 2019. 87 с. URL: <a href="http://nubip.edu.ua/sites/default/files/futzal_v_zakladah_vishchoyi_osviti_2019.pdf">http://nubip.edu.ua/sites/default/files/futzal_v_zakladah_vishchoyi_osviti_2019.pdf</a></p> <p>Вправи для відпрацювання техніки передач м'яча у баскетболі URL: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FO M4vjVc4v0">https://www.youtube.com/watch?v=FO M4vjVc4v0</a></p> <p>Поняття про техніку гри в баскетбол URL: <a href="https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/4945">https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/4945</a></p>
<p><b>Тема 6 - 8. Техніка ведення м'яча (футзал)</b>  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  <b>Техніка виконання штрафного кидка (баскетбол)</b> 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>6</p>		<p>Костенко М.П., Краснов В. П., Отришко О. В. Футзал в закладі вищої освіти: Навчально-методичний посібник. К.: НУБіП України, 2019. 87 с. URL: <a href="http://nubip.edu.ua/sites/default/files/futzal_v_zakladah_vishchoyi_osviti_2019.pdf">http://nubip.edu.ua/sites/default/files/futzal_v_zakladah_vishchoyi_osviti_2019.pdf</a></p> <p>Вправи для відпрацювання техніки передач м'яча у баскетболі URL: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FO M4vjVc4v0">https://www.youtube.com/watch?v=FO M4vjVc4v0</a></p> <p>Поняття про техніку гри в баскетбол URL: <a href="https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/4945">https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/4945</a></p>
<p><b>Тема 9 – 12. Статика з гантелями (атлетична гімнастика).</b> Підймання 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. Вправи для розвитку гнучкості  <b>Вправи для розвитку сили рук (оздоровчий фітнес).</b> 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>	<p>8</p>		<p>Сайт Федерації 7бодіблдингу та фітнесу України [Електронний ресурс]. Режим доступу: <a href="https://www.ufbf.org.ua">https://www.ufbf.org.ua</a></p> <p>Сахненко, А. В. Техніка виконання вправ з кросфіту: методичні рекомендації щодо проведення практичних занять. Суми, 2019. 40 с.</p>

<p><b>Тема 13 – 15. Основи техніки жиму лежачи (атлетична гімнастика)</b> 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</p> <p><b>Розвиток динамічної витривалості (оздоровчий фітнес).</b> 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>	<b>6</b>		<p>Сайт Федерації 8бодіблдингу та фітнесу України [Електронний ресурс]. Режим доступу: <a href="https://www.ufbf.org.ua">https://www.ufbf.org.ua</a></p> <p>Сахненко, А. В. Техніка виконання вправ з кросфіту: методичні рекомендації щодо проведення практичних занять. Суми, 2019. 40 с.</p>
<b>Всього за семестр</b>	<b>30</b>		
<b>2 семестр</b>			
<p><b>Тема 1 – 5. Техніка виконання передачі двома руками зверху гри.</b> 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>	<b>10</b>		<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: <a href="https://www.volleyball.ua/">https://www.volleyball.ua/</a></p>
<p><b>Тема 6 – 10.. Основи техніки гри в настільний теніс.</b> Способи утримання ракетки. Жонгливання. 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 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.</p>	<b>10</b>		<p>Уроки спорту. Настільний теніс URL <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wY_WJGVSD-Y">https://www.youtube.com/watch?v=wY_WJGVSD-Y</a> Відео посібник настільний теніс. URL <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BYtnFpnllv4">https://www.youtube.com/watch?v=BYtnFpnllv4</a></p>
<p><b>Тема 11 Розвиток спритності.</b> 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.</p>	<b>2</b>		<p>Присяжнюк С. І. Фізичне виховання [Електронний ресурс] Режим доступу : <a href="http://ebooktime.net/book_202.html/">http://ebooktime.net/book_202.html/</a></p>
<p><b>Тема 12 - 13. Розвиток витривалості.</b> Розподіл сил. Повторний біг на 400м. Біг помірної інтенсивності чергуючи з ходьбою. Фінішування.</p>	<b>4</b>		<p>Техніка бігу на довгі дистанції URL: <a href="https://uk.deltaclassic4literacy.org/1932-long-distance-running-technique-advice-reviews.html">https://uk.deltaclassic4literacy.org/1932-long-distance-running-technique-advice-reviews.html</a></p>
<p><b>Тема 14 – 15. Техніка підтягування.</b> Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги. Вправи для розвитку сили рук з предметами та без. Підтягування на кількість разів.</p>	<b>4</b>		<p>Присяжнюк С. І. Фізичне виховання [Електронний ресурс] Режим доступу : <a href="http://ebooktime.net/book_202.html/">http://ebooktime.net/book_202.html/</a></p>
<b>Всього за семестр</b>	<b>30</b>		

**3 семестр**



<p><b>Тема 1. Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях різними видами рухової активності.</b> Правила поведінки під час занять. Загальні відомості про травми і причини їхнього виникнення.</p>	<p><b>2</b></p>		
<p><b>Тема 2 – 4. Розвиток швидкісно – силових якостей.</b> 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.</p>	<p><b>6</b></p>		<p>Присяжнюк С. І. Фізичне виховання [Електронний ресурс] С. І. Присяжнюк. Режим доступу :<a href="http://ebooktime.net/book_202.html/">http://ebooktime.net/book_202.html/</a>.</p>
<p><b>Тема 5 – 6. Удари по воротах на точність (футзал).</b> 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.</p> <p><b>Розвиток динамічної швидкісної та силової витривалості (оздоровчий фітнес).</b> Перемінний біг. Стрибки зі зміною ніг, вистрибування, присідання. Навчання техніці виконання берпі. Згинання рук в упорі лежачи, полегшений варіант виконання берпі, стрибки. Естафети.</p>	<p><b>4</b></p>		<p>Костенко М.П., Краснов В. П., Отришко О. В. Футзал в закладі вищої освіти: Навчально-методичний посібник. К.: НУБіП України, 2019. 87 с. URL: <a href="http://nubip.edu.ua/sites/default/files/futzal_v_zakladah_vishchoyi_osviti_2019.pdf">http://nubip.edu.ua/sites/default/files/futzal_v_zakladah_vishchoyi_osviti_2019.pdf</a></p> <p>Сахненко, А. В. Техніка виконання вправ з кросфіту: методичні рекомендації щодо проведення практичних занять. Суми, 2019. 40 с.</p>
<p><b>Тема 7 – 9. Техніка ведення м'яча. (футзал).</b> Ведення м'яч різними способами: носком, внутрішньою та зовнішньою частиною підйому. Фінти ( обманні рухи). Зупинка м'яча грудьми, стегном, ступнею. Розвиток спритності, спеціальної витривалості.</p> <p><b>Розвиток статичної витривалості (оздоровчий фітнес).</b> Вправи без обтяження, з обтяженням, утримання положення тіла з опорою, без опори. Планка.</p>	<p><b>6</b></p>		<p>Костенко М.П., Краснов В. П., Отришко О. В. Футзал в закладі вищої освіти: Навчально-методичний посібник. К.: НУБіП України, 2019. 87 с. URL: <a href="http://nubip.edu.ua/sites/default/files/futzal_v_zakladah_vishchoyi_osviti_2019.pdf">http://nubip.edu.ua/sites/default/files/futzal_v_zakladah_vishchoyi_osviti_2019.pdf</a></p> <p>Сахненко, А. В. Техніка виконання вправ з кросфіту: методичні рекомендації щодо проведення практичних занять. Суми, 2019. 40 с.</p>
<p><b>Тема 10 – 12. Навчання техніки ударів (бадмінтон).</b> 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</p> <p><b>Основи техніки присідань зі штангою на плечах (пауерліфтинг).</b> 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</p>	<p><b>6</b></p>		<p>Індик П. М., Сірик А. Є. Бадмінтон : навчально-методичний посібник. Суми : Сумський державний університет, 2017. 111 с. Режим доступу <a href="https://sport.med.sumdu.edu.ua">https://sport.med.sumdu.edu.ua</a></p> <p>Бадмінтон в уроках [Електронний ресурс]. Режим доступу : <a href="http://www.badminton.net.ua/">http://www.badminton.net.ua/</a>. Сайт Федерації 9бодіблінгу та фітнесу України [Електронний ресурс]. Режим доступу: <a href="https://www.ufbf.org.ua">https://www.ufbf.org.ua</a></p>
<p><b>Тема 13 – 15. Навчання техніки подач (бадмінтон)</b> Положення гравця при подачі.</p>	<p><b>6</b></p>		<p>Індик П. М., Сірик А. Є. Бадмінтон : навчально-методичний посібник. Суми</p>

<p>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</p> <p><b>Основи техніки жиму лежачи (пауерліфтинг)</b> 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.</p>			<p>: Сумський державний університет, 2017. 111 с. Режим доступу <a href="https://sport.med.sumdu.edu.ua">https://sport.med.sumdu.edu.ua</a></p> <p>Бадмінтон в уроках [Електронний ресурс]. Режим доступу: <a href="http://www.badminton.net.ua/">http://www.badminton.net.ua/</a>.</p> <p>Сайт Федерації 10одіблінгу та фітнесу України [Електронний ресурс]. Режим доступу: <a href="https://www.ufbf.org.ua">https://www.ufbf.org.ua</a></p>
<p><b>Всього за семестр</b></p>		<p><b>30</b></p>	
<p><b>4 семестр</b></p>			
<p><b>Тема 1 – 2. Техніка володіння м'ячем в волейболі</b> 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.</p>		<p><b>4</b></p>	<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: <a href="https://www.volleyball.ua/">https://www.volleyball.ua/</a></p>
<p><b>Тема 3 - 4. Техніка гри у нападі.</b> Приймання м'яча знизу та зверху однією та двома руками. Виконання нападаючого удару з місця, з одного та трьох кроків. Виконання нападаючого удару з власного підкидання та передачі партнера. Розвиток спритності. Виконання нижньої бокової та верхньої прямої подачі. Тренувальна гра з завданням. Формування лідерських якостей, уміння працювати в команді (тренувальна гра 3х3).</p>		<p><b>4</b></p>	<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: <a href="https://www.volleyball.ua/">https://www.volleyball.ua/</a></p>
<p><b>Тема 5 – 6. Техніка ударів по м'ячу справа та зліва в настільному тенісі.</b> 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.</p>		<p><b>4</b></p>	<p>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.</p> <p>Уроки спорту. Настільний теніс URL <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wY_WJGVSD-Y">https://www.youtube.com/watch?v=wY_WJGVSD-Y</a></p> <p>Відео посібник настільний теніс. URL <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BYtnFpnllv4">https://www.youtube.com/watch?v=BYtnFpnllv4</a></p>
<p><b>Тема 7 – 8. Ознайомлення із захисними та атакуючими прийомами гри в настільний теніс.</b> 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.</p>		<p><b>4</b></p>	<p>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.</p> <p>Уроки спорту. Настільний теніс URL <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wY_WJGVSD-Y">https://www.youtube.com/watch?v=wY_WJGVSD-Y</a></p>

				Відео посібник настільний теніс. URL <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BYtnFpnIly4">https://www.youtube.com/watch?v=BYtnFpnIly4</a>
<b>Тема 9 – 10. Розвиток спритності.</b> 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».		<b>4</b>		Присяжнюк С. І. Фізичне виховання [Електронний ресурс] Режим доступу : <a href="http://ebooktime.net/book_202.html/">http://ebooktime.net/book_202.html/</a> .
<b>Тема 11 – 12. Техніка підтягування.</b> 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.		<b>4</b>		Присяжнюк С. І. Фізичне виховання [Електронний ресурс] Режим доступу : <a href="http://ebooktime.net/book_202.html/">http://ebooktime.net/book_202.html/</a> .
<b>Тема 13 - 15. Розвиток витривалості.</b> 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.		<b>6</b>		Техніка бігу на довгі дистанції URL: <a href="https://uk.deltaclassic4literacy.org/1932-long-distance-running-technique-advice-reviews.html">https://uk.deltaclassic4literacy.org/1932-long-distance-running-technique-advice-reviews.html</a>
<b>Всього за семестр</b>		<b>30</b>		
<b>Всього</b>		<b>120</b>		

#### 4. МЕТОДИ ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ

ДРН	Методи викладання (робота, що буде проведена під час аудиторних занять, консультацій)	Кількість годин	Методи навчання (які види навчальної діяльності має виконати студент самостійно)	Кількість годин
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);	10		
Знати вправи для розвитку рухових якостей	- практичні (практичне виконання вправ, ігровий та змагальний методи).	50		
Виконувати основні технічні елементів спортивних ігор та легкоатлетичних вправ	- за особливостями навчально – пізнавальної діяльності	50		
Аналізувати засоби професійно – прикладної фізичної підготовки	(спонукальний метод)	10		
<b>Всього</b>		<b>120</b>		

#### 5.ОЦІНЮВАННЯ ЗА ОСВІТНІМ КОМПОНЕНТОМ

##### 5.2.Сумативне оцінювання

№	Методи сумативного оцінювання	Бали/Вага загальної оцінки	у	Дата складання (зазначити номер тижня, на якому

			буде проведене оцінювання)
1.	Тестові завдання (проміжна атестація)	15 /15%	11тиждень
2	Контрольні нормативи для оцінки технічних навичок та рухових якостей	85 – 85%	7 та 13 тиждень (1,2,3 семестр)
		80 – 80%	13 тиждень (4 семестр)
3.	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	<b>&lt;5 балів</b> Студент володіє теоретичним матеріалом на низькому рівні	<b>5 - 9 балів</b> Більшість вимог виконано, але окремі складові відсутні або недостатньо розкриті.	<b>10 - 14 балів</b> Студент вміє узагальнювати інформацію під керівництвом викладача.	<b>15 балів</b> Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу,
	<b>&lt;2 балів</b>	<b>3 бали</b>	<b>4 бали</b>	<b>5 балів</b>
Скласти комплекс вправ для розвитку професійно важливих рухових якостей	Вимоги щодо завдання не виконані	Більшість вимог виконано, але окремі складові відсутні або недостатньо розкриті.	Виконані усі вимоги завдання	Виконані усі вимоги завдання, продемонстровано креативність, вдумливість.

### Контрольні нормативи для оцінки рівня розвитку технічних навичок та рухових якостей

#### 1 семестр

Нормативи	стать	Бали			
		15	10	5	3
<b>Розвиток швидкісно – силових якостей</b>					
Стрибок у довжину з місця	ч ж		224 184	207 172	190 160
<b>Міні – футбол(ч), баскетбол(ж)</b>					
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
<b>Атлетична гімнастика (ч), оздоровчий фітнес (ж)</b>					
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	50	ч	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	стать	Бали			
		15	10	5	3
<b>Волейбол</b>					
Жонгливання, раз	ч\ж		10	8	6
Передача двома руками зверху в парах, раз	ч\ж		10	8	6
<b>Настільний теніс</b>					
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
<b>Легка атлетика</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 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
<b>Розвиток швидкісно – силових якостей</b>					
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
<b>Міні – футбол(ч), оздоровчий фітнес (ж)</b>					
Удари по воротах на точність (з 10 спроб), раз	ч		6	5	4
Підймання 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
<b>Основи пауерліфтингу (ч) , бадмінтон (ж)</b>					

Жим штанги лежачи( 70 % від ваги тіла), раз	ч	10	7	4	3
Жонглювання воланом, раз	ж	45	35	25	15
Присід зі штангою (100% від ваги тіла), раз	ч	10	7	4	3
Подача волану в ціль (10 спроб), раз	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
<b>Волейбол</b>					
Передача двома руками знизу в парах, раз	ч\ж		7	6	5
Подача, раз	ч\ж		7	6	5
<b>Настільний теніс</b>					
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
<b>Легка атлетика</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 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.	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	Ат	ест	ани	Су	ма
--------------------	----------	----	-----	-----	----	----

Модуль 1 0-40 балів			Модуль 2 0-45 балів		модулі		
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 85балів – 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 85 балів – 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	<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

## 6. НАВЧАЛЬНІ РЕСУРСИ (ЛІТЕРАТУРА)

### 6.1.1. Підручники посібники

- Індик П. М., Сірик А. Є. Бадмінтон : навчально-методичний посібник. Суми : Сумський державний університет, 2017. 111 с.
- 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.
- Кулик, Н. А., Сахненко А. В., Лазоренко С. А. Фізичне виховання студентів. Комплекси фізичних вправ для розвитку рухових здібностей. Суми, 2019. 188 с.
- 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](http://nubip.edu.ua/sites/default/files/futzal_v_zakladah_vishchoyi_osviti_2019.pdf)
- Носко М.О., Архипов О. А., Жула В. П. Волейбол у фізичному вихованні студентів. К.: «МП Леся», 2015. 396 с.
- 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](https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream/123456789/50523/1/Pylypei_Fizychna_pidhotovka.pdf)
- Присяжнюк С. І. Фізичне виховання [Електронний ресурс] Режим доступу : [http://ebooktime.net/book\\_202.html/](http://ebooktime.net/book_202.html/).
- 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
- 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. Бадминтон в уроках [Электронный 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=BYtnFpnIlv4>
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](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.2.260 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 Semenog<sup>1</sup>, Artem Yurchenko<sup>1</sup>, Olga Udovychenko<sup>1</sup>, Inna Kharchenko, Sergii Kharchenko<sup>2</sup>. 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**

<b>Параметр, за яким оцінюється робоча програма (силабус) освітнього компонента гарантом або членом проєктної групи</b>	<b>Так</b>	<b>Ні</b>	<b>Коментар</b>
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 Біотехнології та біоінженерія \_\_\_\_\_  
(підпис) (ПП)

<b>Параметр, за яким оцінюється робоча програма (силабус) освітнього компонента викладачем відповідної кафедри</b>	<b>Так</b>	<b>Ні</b>	<b>Коментар</b>
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 \_\_\_\_\_

## ДОДАТОК 1

Робочу програму перезатверджено на 2023-2024 навчальний рік зі змінами й доповненнями (засідання кафедри фізичного виховання від «30» травня 2023р., протокол № 14).

Зміни до розділу «Зміст освітнього компонента (програма навчальної дисципліни)», доповнено темами для проведення занять онлайн.

### П.3. ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА (ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ)

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		
<b>Тема 1. Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях різними видами рухової активності.</b> Правила поведінки під час занять. Загальні відомості про травми і причини їхнього виникнення.		<b>2</b>			
<b>Тема 2 . Розвиток швидкоісно - силових якостей.</b> Онлайн. Методика розвитку швидкоісно - силових якостей (режими тренування, кількість повторень, інтервали відпочинку). Комплекс вправ для розвитку швидкоісно - силових якостей та сили ніг ( присідання на одній нозі). Офлайн. Спеціальні бігові вправи. Біг за сигналом з різних вихідних положень. Стрибок з місця. Стрибок у довжину з місця. Естафети з м'ячем, силові вправи.		<b>4</b>			9,13- підручники 14,17-електронні ресурси
<b>Тема 3. Індивідуальні вправи з м'ячем.</b> Онлайн. Ознайомлення з правилами гри в міні футбол (баскетбол). Техніка пересування в міні футболі (баскетболі). Комплекс вправ для розвитку сили. Офлайн. <i>Футзал.</i> Техніка переміщень. Жонгливання 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.		<b>4</b>			12,15- підручники 4,5,7,9,10-електронні ресурси  6 - підручники 6,8,11,13-електронні ресурси

<p><b>Тема 4. Управління часовими, просторовими та силовими параметрами рухів.</b>  Онлайн. Техніка ведення та передач в міні футболі (баскетболі). Вправа “Берпі”. Розвиток спритності.  Офлайн. <i>Техніка ведення м'яча (футзал)</i> Ведення та зупинки м'яч різними способами Удари по м'ячу різними способами правою та лівою ногою. Удари по воротах з місця та з розбігу. Розвиток спритності. Тренувальна гра. <i>Техніка виконання штрафного кидка (баскетбол)</i> 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>		<b>4</b>			<p>12,15- підручники 4,5,7,9,10-електронні ресурси</p> <p>6 - підручники 6,8,11,13-електронні ресурси</p>
<p><b>Тема 5. Розвиток статичної витривалості.</b>  <i>Атлетична гімнастика (юнаки).</i> Загальна характеристика статичних вправ. Техніка виконання статичних вправ з обтяженням. Статика з гантелями. Вправи для розвитку гнучкості.  <i>Оздоровчий фітнес (дівчата).</i> Вправи для розвитку статичної витривалості різних вихідних положень, з обтяженням та без. Вправи для розвитку гнучкості.  <b>Методика проведення підготовчих та відновлювальних форм фізичної активності в режимі навчальної праці студентів.</b></p>		<b>8</b>			<p>9,13- підручники 14,17-електронні ресурси</p>
<p><b>Тема 6. Розвиток динамічної витривалості.</b>  <i>Атлетична гімнастика.</i> Методика розвитку силових якостей. Основи техніки жиму лежачи. Допоміжні вправи для розвитку рухових якостей в жимі лежачи. <i>Оздоровчий фітнес.</i> Вправи без обтяження, з обтяженням, утримання положення тіла з опорою, без опори. Виконання вправ для розвитку динамічної витривалості. Вправи для розвитку гнучкості.</p>		<b>8</b>			<p>9,13- підручники 14,17-електронні ресурси</p>
<b>Всього за семестр</b>		<b>30</b>			
<b>2 семестр</b>					
<p><b>Тема 1. Вимоги техніки безпеки у спортивному залі та на спортивному майданчику.</b></p>		<b>2</b>			
<p><b>Тема 2. Основи техніки гри в волейбол.</b>  Онлайн. Правила гри в волейбол, техніка виконання основних стійок та видів пересування волейболіста. Техніка виконання вистрибування з присіду Jump squats.  Офлайн. Стійки гравця в волейболі. Положення рук та ніг під час передачі двома руками зверху та знизу. Передача зверху та знизу в різних стійках, на місці та під час руху. Розвиток сили м'язів тулуба.  Формування лідерських якостей, умінь працювати в команді (тренувальна гра за спрощеними правилами).</p>		<b>6</b>			<p>7,11- підручники 2,19,20 -електронні ресурси</p>
<p><b>Тема 3. Основи техніки гри в настільний теніс.</b>  Онлайн. Правила гри в настільний теніс, вивчення техніка переміщень, розвиток сили.  Офлайн. Способи утримання ракетки. Жонглювання. Переміщення під час гри в теніс. Техніка подач. Двостороння гра з використанням вивчених елементів техніки. Подача в задану половину столу.</p>		<b>6</b>			<p>1,2- підручники 3,18 -електронні ресурси</p>
<p><b>Тема 4. Розвиток швидкості</b>  <b>Онлайн.</b> Вправи для розвитку швидкості реакції. Техніка виконання вправи “Скелелаз”.  <b>Офлайн.</b> Техніка човникового бігу. Поворот та захват предмета. Ходьба випадами. Виконання прискорення з різних вихідних положень. Вправа для розвитку швидкості реакції «Лови предмет».</p>		<b>8</b>			<p>9,13- підручники 14,17-електронні ресурси</p>
<p><b>Тема 5. Розвиток сили.</b>  <b>Офлайн.</b> Техніка підтягування на поперечині (ч), на</p>		<b>8</b>			

низькій поперечині (ж). Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги. Вправи для розвитку сили рук з предметами та без. <b>Правила надання долікарської допомоги при виникненні непередбачуваних ситуацій.</b>					
<b>Всього за семестр</b>		<b>30</b>			

<b>3 семестр</b>					
<b>Тема 1. Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях різними видами рухової активності.</b> Правила поведінки під час занять. Загальні відомості про травми і причини їхнього виникнення.		<b>2</b>			
<b>Тема 2. Розвиток швидкоісно – силових якостей.</b> Онлайн. Методика розвитку швидкоісно - силових якостей (режими тренування, кількість повторень, інтервали відпочинку). Комплекс вправ для розвитку швидкоісно - силових якостей та сили ніг ( присідання на одній нозі). Офлайн. Спеціальні бігові вправи. Низький старт (звичайний, розтягнутий, зближений), підбір старту. Біг за сигналом з різних вихідних положень. Стрибок у довжину з місця. Естафети, силові вправи.		<b>4</b>			9,13- підручники 14,17-електронні ресурси
<b>Тема 3. Швидкоість виконання складних фізичних вправ та ігрових дій</b> <b>Онлайн.</b> Згинання рук в упорі лежачи, полегшений варіант виконання берпі, Офлайн. <i>Мініфутбол (юнаки)</i> . Ведення м'яч різними способами. Удари по воротах. Відбірання м'яча. Фінти (обманні рухи). Зупинка м'яча. <i>Оздоровчий фітнес (дівчата)</i> . Вправи без обтяження, з обтяженням, утримання положення тіла з опорою, без опори.		<b>8</b>			6- підручники 8,11,13-електронні ресурси  9,13- підручники 14-електронні ресурси
<b>Тема 4. Фізичні вправи, як основний засіб фізичного виховання.</b> Онлайн. Ознайомитись з загальною характеристикою фізичних вправ. Комплекси вправ для розвитку рухових якостей. Вправи для розвитку сили м'язів тулуба та ніг. Офлайн. <i>Навчання техніки ударів (бадмінтон дівчата)</i> . Правила утримання ракетки. Жонглювання. Види замахів. Підбивання волану в парах на різну відстань. Вправи для розвитку гнучкості. <i>Основи техніки присідань зі штангою на плечах (наверліфтинг юнаки)</i> . Загально-підготовчі вправи для розвитку м'язів рук ніг та тулуба. Вихідне положення та особливості техніки виконання вправи. Техніка виконання присідань зі штангою. Вправи для розвитку гнучкості. <b>Засоби і методи відновлення після фізичних навантажень.</b>		<b>8</b>			1,3 - підручники 1,12 - електронні ресурси  9,13- підручники 14,17-електронні ресурси
<b>Тема 5. Ациклічні та комбіновані фізичні вправи.</b> Онлайн. Класифікація фізичних вправ. Вправи для розвитку сили м'язів тулуба та ніг. Офлайн. <i>Техніка подач (бадмінтон дівчата)</i> . Виконання різних видів подач. Вправи для розвитку гнучкості. <i>Основи техніки жиму лежачи (наверліфтинг юнаки)</i> 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.		<b>8</b>			1,3 - підручники 1,12 - електронні ресурси  9,13- підручники 14,17-електронні ресурси
<b>Всього за семестр</b>		<b>30</b>			

<b>4 семестр</b>					
<b>Тема 1. Розвиток професійно важливих фізичних якостей, засоби для підвищення стійкості організму стосовно несприятливих впливів зовнішнього середовища.</b>		<b>2</b>			
<b>Тема 2 Техніка володіння м'ячем в волейболі.</b> Онлайн. Техніка нападу та техніка захисту у волейболі. Спеціальні вправи волейболіста (вистрибування з присіду Jump squats). Офлайн. <i>Техніка гри у нападі.</i> Виконання нападаючого удару та блокування. Формування лідерських якостей, уміння працювати в команді (тренувальна гра 4x4).		<b>6</b>			7,11- підручники 2,19,20 -електронні ресурси
<b>Тема 3 Захисні та атакуючі прийоми гри</b> Онлайн. Ознайомлення із захисними та атакуючими прийомами гри в настільний теніс. Спеціальні вправи тенісиста. Офлайн. <i>Ознайомлення із захисними та атакуючими прийомами гри в настільний теніс.</i> Техніка ударів по м'ячу справа та зліва. Двостороння гра відпрацюванням вивчених елементів техніки.		<b>6</b>			1,2- підручники 3,18 -електронні ресурси
<b>Тема 4 Розвиток швидкості</b> Онлайн. Вправи для розвитку швидкості реакції. Техніка виконання вправи "Скелелаз". Офлайн. Техніка човникового бігу. Поворот та захват предмета. Ходьба випадами. Виконання прискорення з різних вихідних положень. Вправа для розвитку швидкості реакції «Лови предмет».		<b>8</b>			9,13- підручники 14,17-електронні ресурси
<b>Тема 5. Розвиток витривалості.</b> Онлайн. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги. Вправи для розвитку витривалості рук з предметами та без. Офлайн. Техніка підтягування на поперечині (юн), на низькій поперечині (дів.). Тест Купера. <b>Складання комплексу вправ для розвитку професійно важливих рухових якостей.</b>		<b>8</b>			9,13- підручники 14,17-електронні ресурси
<b>Всього за семестр</b>		<b>30</b>			

**Доповнення до розділу « Навчальні ресурси (Література)», підрозділ «Підручники, посібники»**

10. Вернигора В. В., Фролова Л. С. Спортивні ігри : настільний теніс, бадмінтон: навчально методичний посібник. Черкаси, 2015. 69 с. <http://surl.li/ctdyz>
11. Євтушенко Є. Г. , Салатенко І. О., Хоменко С. В., Харченко Р. М. Методика навчання гри в настільний теніс : навчально-методичний посібник. Суми, 2021. 94 с. <http://repo.snau.edu.ua:8080/xmlui/handle/123456789/8685>
12. Індик П. М., Сірик А. Є. Бадмінтон : навчально-методичний посібник. Суми : Сумський державний університет, 2017. 111 с. [https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream/123456789/65959/1/Indyk\\_badminton.pdf](https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream/123456789/65959/1/Indyk_badminton.pdf)
13. 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.

14. Кулик, Н. А., Сахненко А. В., Лазоренко С. А. Фізичне виховання студентів. Комплекси фізичних вправ для розвитку рухових здібностей. Суми, 2019. 188 с.
15. 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](http://nubip.edu.ua/sites/default/files/futzal_v_zakladah_vishchoyi_osviti_2019.pdf)
16. Носко М.О., Архипов О. А., Жула В. П. Волейбол у фізичному вихованні студентів. К.:«МП Леся», 2015. 396 с. <https://zenodo.org/record/46821/files/pdf.pdf>
17. 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](https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream/123456789/50523/1/Pylypei_Fizychna_pidhotovka.pdf)
18. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання [Електронний ресурс] Режим доступу : [http://ebooktime.net/book\\_202.html/](http://ebooktime.net/book_202.html/).
19. Салатенко І. О., Харченко С. М., Євтушенко Є. Г., Коломієць А. Я. Основи фізичного виховання для самостійних занять студентів під час карантину : навчально-методичний посібник. Суми : СНАУ, 2020. – 90 с. <http://repo.snau.edu.ua/xmlui/handle/123456789/30>
20. Стратій Н. В., Грищенко О. І., Істомін А. Г., Веретельникова Ю. А., Куций Д. В., Посипайко А. О. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів: Навчальний посібник. Харків, ХНМУ, 2012.104с. <https://olenakovalova.jimdofree.com/app/download/9249725850/metoduka+navchannya+voleybolu.pdf?t=1508614735>
21. 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. <http://repo.snau.edu.ua:8080/xmlui/handle/123456789/8618>
22. Самохвалова І. Ю., Харченко С. М., Коломієць А. Я. Теоретико – методичні основи навчання техніки легкоатлетичних вправ студентів закладів вищої освіти: навчально – методичний посібник. Суми, 2021. 99 с. <http://repo.snau.edu.ua:8080/xmlui/handle/123456789/9792>
23. Спортивні ігри в системі фізичного виховання студентів аграрного університету : навчально — методичний посібник / І. Ю. Самохвалова, С. М. Харченко, А. Я. Коломієць. Суми, 2023. 99с.
24. Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Баскетбол: навч.-метод. посібник. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. 100с. <http://eprints.cdu.edu.ua/439/1/571366e0e79841e487ec7313bcaf0243.pdf>

**Доповнення до розділу « Навчальні ресурси (Література)», підрозділ « Додаткові джерела».**

1. Коломієць А. Я. Організаційно – методичні умови проведення самостійних занять фізичними вправами зі студентами – першокурсниками. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Науковий журнал Суми: Сум ДПУ ім. А.С.Макаренка, № 2 (96), 2020. С. 256 - 267.
2. Коломієць А. Я. Оптимізація тренувального процесу щодо розвитку силових показників у юніорів засобами армспорту. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець – Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. Кам'янець – Подільський, 2021. Випуск 22. С. 44– 49.
3. Лазоренко С. А., Коломієць А. Я. Кризові факти та явища в сучасному професійному і олімпійському спорті щодо участі в змаганнях спортсменів — трансгендерів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*, 2021. №78. С210 — 215.



4. 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.

5. Самохвалова І. Ю., Рибалко П. Ф. 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.

6. Самохвалова І. Акмеологічні складові розвитку рухових якостей здобувачів вищої освіти/ І. Ю. Самохвалова, С. М. Харченко. *Педагогічні науки: теорія і практика. Вісник Запорізького національного університету,* 2021. №2. С. 243 – 248.

7. Самохвалова І. Ю. Ефективність програми розвитку рухових умінь студенток в умовах професійної підготовки / І. Ю. Самохвалова, С. М. Харченко. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець – Подільського національного університету імені Івана Огієнка.* Кам'янець – Подільський, 2021. Випуск 22. С. 71 – 81.

8. Самохвалова І. Ю. , Харченко С. М. Використання фітнес програм у фізичному вихованні студенток закладів вищої освіти під час дистанційного навчання. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини.* Національний університет водного господарства та природокористування, 2022 №11. С. 157 — 163.

9. Сахненко А.В., Крот Г.В. Концепція дослідження акмеологічно спрямованого професійно орієнтованого фізичного виховання студентів аграрних спеціальностей з позицій системного та компетентнісного підходів. «Перспективи та інновації науки» Серія «Педагогіка», 2022. № 2(7). С. 610-622.

25. 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.

26. Рибалко П.Ф., Прокопова Л.І., Гвоздецька С.В., Красілов А. Д., О. Пономаренко Мінімальна сила як базовий компонент диференційованого розвитку силових здібностей підлітків *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології.* Науковий журнал – Суми: Сум ДПУ ім. А.С. Макаренка, № 1 (105), 2021.

27. 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.

28. 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

29. Olena Semenog <sup>1</sup>, Artem Yurchenko <sup>1</sup>, Olga Udovychenko <sup>1</sup>, Inna Kharchenko, Sergii Kharchenko <sup>2</sup>. 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.

30. 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

31. Lazorenko S., Loza T. , Samokhvalova I., Khomenko E., Oliinyk N. Preparation of Future Specialists in Physical Culture and Sports for the Use of Digital Health Technologies in Professional Activity. 44nd International Convention on Computers in Education (MIPRO) (September 27 – October 1, 2021), Opatija, Croatia, 2021, pp. 673-677.

32. Nataliia Seiko, Mykola-Oleg Yershov, Anna Sakhnenko, Marina Shevchenko, Roman Bezsmertny, Inna Kostyrya. Multimedia Technologies As A Basis For The Development Of Modern It Education In Ukraine. IJCSNS International Journal of Computer Science and Network Security, VOL.21 No.11, November 2021. pp. 363-367.[doi.org/10.22937/IJCSNS.2021.21.11.49](https://doi.org/10.22937/IJCSNS.2021.21.11.49)

33. Yuliia Nenko, Serhii Medynskyi, Borys Maksymchuk, Lidiia Lymarenko, Serhii Kharchenko, Andrii Kolomiets, Iryna Maksymchuk Communication training of future sports coaches in the context of neurophysiological patterns. Brain. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience, 2022, Volume 13, issue 1, pp 42- 60.

34. Smyrnova, T., Fabian, M., Prokopenko, L., Samokhvalova, I., & Lytvyn, O. (2022). The formation of theoretical thinking as a phenomenon of increasing the efficiency of the intercultural component in the context of the modern information society. Revista Eduweb, 16(4), 117-130.