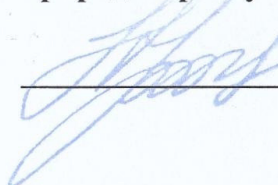


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СУМСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичного виховання

«Затверджую»

Декан факультету агротехнологій та
природокористування

 (І.М. Ковалекно)

СИЛАБУС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

ОК 6. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

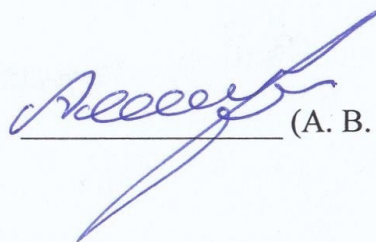
Спеціальність 205 «Лісове господарство»

Освітня програма Лісове господарство

Факультет: Агротехнологій та природокористування

Погоджено:

Гарант освітньої програми

 (А. В. Мельник)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів - 2	Галузь знань: 20 аграрні науки та продовольство	<i>обов'язкова</i>	
	Спеціальність: 205 лісове господарство		
Модулів – 6		Рік підготовки:	
Змістових модулів: 18		2021 - 2022-й	
Загальна кількість годин - 60		Курс	
		1, 2	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2	Семестр		
	1 - 4		
	Практичні, семінарські		
	120 год.		
	Освітній ступінь: <i>бакалавр</i>		
		Самостійна робота	
		-	
		Вид контролю:	
		залік	

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

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

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

Основними завданнями вивчення дисципліни “Фізичне виховання” є :

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

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

знати :

- засоби та методику розвитку професійно-важливих і базових рухових якостей;
- основні компоненти здорового способу життя й ролі регулярної рухової активності у підвищенні стійкості організму людини до фізичних, психічних і розумових навантажень, окремих професійних захворювань та шкідливих впливів зовнішнього середовища;
- правила запобігання фізичній перевтомі, перетренуванню, перенапрузі, іншим кризовим проявам;
- правила надання першої медичної допомоги при деяких видах професійних травм та захворюваннях.

вміти:

- володіти системою практичних умінь і навичок, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, розвиток і вдосконалення психофізичних здібностей і якостей;
- використовувати засоби фізичної культури з метою нівелювання впливу шкідливих чинників професійної діяльності, профілактики захворювань та протистояння хибним звичкам;

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

Загальні компетентності:

- здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу (ЗК 6);
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях (ЗК8);
- здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями (ЗК 9);
- прагнення до збереження навколишнього середовища (ЗК 10);
- навички здійснення безпечної діяльності (ЗК11).

Програмні результати навчання:

- прагнути до самоорганізації та самоосвіти (ПРН2);
- володіти базовими гуманітарними, природничо – науковими та професійними знаннями для вирішення завдань з організації та ведення лісового господарства (ПНР 4);

- організувати результативні і безпечні умови праці (ПНР 16).

Програма навчальної дисципліни

1 семестр

Змістовий модуль 1. Стрибок у довжину з місця.

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

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

Змістовий модуль 2. Біг 100 м (60м).

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

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

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

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

Тема 5. Розвиток сили рук. Силові вправи з власною вагою. Силові вправи з партнером. Згинання рук в упорі від стіни, лави, підлоги. | **Удари по воротах.** Удари стопою головою по нерухомому та рухомому м'ячу. Удари по воротах на точність.

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

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

Тема 7. Біг по віражу. Біг в середньому темпі в чергуванні з ходьбою. Біг по віражу по 100м. Повторний біг 400м. / **Відбір м'яча.** Відбір м'яча накладанням ступні на м'яч. Відбирання м'яча відбиванням у випаді.

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

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

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

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

Змістовий модуль 8. Штрафний кидок. /Жим штанги лежачи

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

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

Тема 11. Техніка виконання подвійного кроку. Положення гравця. Ведення та кидок. Розвиток стрибучості. Подвійний крок з місця без ведення м'яча. Подвійний крок з місця після ведення. Подвійний крок в русі після ведення. Формування почуття колективізму

Тема 7. Біг по віражу. \ Відбір м'яча	2		2										
Разом за змістовим модулем	4		4										
Змістовий модуль 6. Присідання на одній нозі /біг 30м з веденням м'яча													
Тема 8. Розвиток силової витривалості / Техніка ведення м'яча	4		4										
Разом за змістовим модулем	4		4										
Усього годин	10		10										
Модуль 3. Баскетбол /Атлетична гімнастика													
Змістовий модуль 7. Передача м'яча в парах за 30 сек. / Поштовх													
Тема 9. Індивідуальні вправи з м'ячем / Положення гирі під час поштовху	4		4										
Разом за змістовим модулем	4		4										
Змістовий модуль 12. Штрафний кидок / Жим штанги лежачи													
Тема 10. Техніка виконання штрафного кидка./ Техніка виконання жиму штанги лежачи	4		4										
Разом за змістовим модулем	4		4										
Змістовий модуль 13. Кидок після подвійного кроку /Статика з гантелями													
Тема 11. Техніка виконання подвійного кроку / Стійка з двома гантелями на час	4		4										
Разом за змістовим модулем	4		4										
Усього годин	12		12										
ІНДЗ													
Усього годин	30		30										

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Техніка безпеки на заняттях з фізичної культури. Нормативні вимоги.	2
2	Розвиток стрибучості	2
3	Розвиток швидкості	2
4	Розвиток сили рук	2
5	Розвиток сили рук/ <i>Удари по воротах</i>	2
6	Тренування темпу бігу / <i>Кидки м'яча</i>	2
7	Біг по віражу / <i>Відбір м'яча</i>	2
8	Розвиток силової витривалості / <i>Техніка ведення м'яча</i>	4
9	Індивідуальні вправи з м'ячем / <i>Положення гирі під час поштовху. Техніка виконання поштовху</i>	4
10	Техніка виконання штрафного кидка / <i>Техніка виконання жиму штанги лежачи.</i>	4
11	Техніка виконання подвійного кроку / <i>Стойка з двома гантелями на час</i>	4
	Разом	30

Програма навчальної дисципліни (2 семестр)

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

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

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

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

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

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

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

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

Змістовий модуль 4. Стрибок через скакалку / Жонгливання воланом

Тема 6. Техніка стрибків через скакалку. Робота рук та ніг під час стрибків. Стрибки через скакалку в повільному та швидкому темпі. Підстрибування на правій, лівій та двох ногах з приземленням м'яко на носки. Правила запобігання фізичній перевтомі, перенапрузі. Розвиток сили (піднімання прямих ніг за 30 сек). Вистрибування вгору з повного присіду. Вистрибування вгору на різну висоту. Стрибок вгору, торкаючись до предмета. / **Стійка та переміщення. Жонглювання. Правила утримання ракетки. Положення під час удару. Види замахів. Біг з прискоренням. Тренувальна гра.**

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

Тема 7. Розвиток силових якостей. Складні вправи для розвитку сили різних груп м'язів в різних вихідних положеннях. Розвиток координації рухів. / **Підбивання волану в парах на різну відстань. Підбивання волану через сітку на відстань 6 м. Техніка виконання удару над сіткою, «смей» в стрибку. Тренувальна гра.**

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

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

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

Змістовий модуль 7. Човниковий біг 4 x 9. Футбол.

Тема 10. Техніка човникового бігу. Поворот та захват предмета. Ходьба випадами. Біг на швидкість до 30м. Виконання прискорення з різних вихідних положень. Вправа для розвитку швидкості реакції «Лови предмет». **Дії гравця без м'яча. Поєднання бігу зі стрибками поворотами та зупинками. Прискорення. Імітаційні вправи, фінти.**

Змістовий модуль 8. Підтягування /Футбол.

Тема 11. Техніка підтягування. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги. Вправи для розвитку сили рук з предметами та без. Підтягування на кількість разів. / **Дії гравця з м'ячем. Ведення, зупинки, удари по воротах. Обманні рухи з м'ячем.**

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

Тема 12. Розподіл сил. Повторний біг на 400м. Біг вгору та під гору. Розвиток витривалості. Біг помірної інтенсивності чергуючи з ходьбою. Біг за шість хвилин. **Взаємодія двох трьох гравців. Передачі м'яча в русі. Передача з ударом по воротах. Передача зі зміною місць в один дотик.**

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

Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	Усього	у тому числі					усього	у тому числі				
л		п	ла	ін	с.р.	л		п	ла	ін	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1. Волейбол/Настільний теніс												

Змістовий модуль 1. Передача двома руками зверху / Відбивання м'яча справа по діагоналі												
Тема 1. Стійка гравця при передачі зверху двома руками Техніка виконання передачі двома руками зверху / <i>Способи утримання ракетки Техніка ударів по м'ячу справа</i>	2		2									
Разом за змістовим модулем	2		2									
Змістовий модуль 2. Передача двома руками знизу / Відбивання м'яча зліва по діагоналі												
Тема 2. Стійка гравця при передачі двома руками знизу / <i>Техніка ударів по м'ячу зліва</i>	2		2									
Тема 3. Техніка виконання передачі двома руками знизу / <i>Техніка подач справа та зліва</i>	2		2									
Разом за змістовим модулем	4		4									
Змістовий модуль 3. Подача / Набивання м'яча ракеткою												
Тема 4. Техніка виконання нижньої бокової подачі./ <i>Техніка подач «підрізкою»</i>	2		2									
Тема 5. Техніка виконання верхньої прямої подачі./ <i>Техніка ударів «накатом»</i>	2		2									
Разом за змістовим модулем	4		4									
Усього годин	10		10									
Модуль 2 . Гімнастика /Бадмінтон												
Змістовий модуль 4. Стрибки через скакалку / Жонгливання воланом												
Тема 6. Техніка стрибків через скакалку / <i>Стійка та переміщення. Жонгливання</i>	2		2									
Разом за змістовим модулем	2		2									
Змістовий модуль 5. / Підіймання тулуба з положення лежачи Підбивання волану ракеткою в парах												
Тема 7. Розвиток силових якостей / <i>Підбивання волану в парах на різну відстань</i>	2		2									
Тема 8. Розвиток координації та рівноваги / <i>Техніка виконання ударів</i>	2		2									
Разом за змістовим модулем	4		4									
Змістовий модуль 6. Нахил тулуба з положення сидячи/ Подача волану в ціль												

Тема 9. Розвиток гнучкості/ <i>Подача</i>	4		4										
Разом за змістовим модулем	4		4										
Усього годин	10		10										
Модуль 3. Легка атлетика. /Футбол													
Змістовий модуль 7. Човниковий біг 4х9. /Футбол.													
Тема 10. Техніка човникового бігу. \ <i>Дії гравця без м'яча</i>	2		2										
Разом за змістовим модулем	2		2										
Змістовий модуль 8. Підтягування. /Футбол.													
Тема 11. Техніка підтягування \ <i>Дії гравця з м'ячем</i>	4		4										
Разом за змістовим модулем	4		4										
Змістовий модуль 9. Біг 2000м(ж) 3000м(ч). /Футбол.													
Тема 12. Розподіл сил. \ <i>Взаємодія двох трьох гравців</i>	2		2										
Тема 13. Фінішування \ <i>Взаємодія гравців під час стандартних положень</i>	2		2										
Разом за змістовим модулем	4		4										
Усього годин	10		10										
ІНДЗ													
Усього годин	30		30										

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Стойка гравця при передачі зверху двома руками Техніка виконання передачі двома руками зверху / <i>Способи утримання ракетки Техніка ударів по м'ячу справа</i>	2
2	Стойка гравця при передачі двома руками знизу / <i>Техніка ударів по м'ячу зліва</i>	2
3	Техніка виконання передачі двома руками знизу / <i>Техніка подач справа та зліва</i>	2
4	Техніка виконання нижньої бокової подачі / <i>Техніка подач «підрізкою»</i>	2
5	Техніка виконання верхньої прямої подачі / <i>Техніка ударів «накатом»</i>	2
6	Техніка стрибків через скакалку / <i>Стойка та переміщення Жонглювання</i>	2
7	Розвиток силових якостей <i>Підбивання волану в парах на різну відстань</i>	2
8	Розвиток координації та рівноваги / <i>Техніка виконання ударів</i>	2
9	Розвиток гнучкості / <i>Подача</i>	4
10	Техніка човникового бігу \ <i>Дії гравця без м'яча</i>	2

11	Техніка підтягування \Дії гравця з м'ячем	4
12	Розподіл сил. / Взаємодія двох трьох гравців	2
13	Фінішування /Взаємодія гравців під час стандартних положень	2
	Разом	30

7. Індивідуальні завдання

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

8. Методи навчання

1. Методи навчання за джерелом знань:

1.1. *Словесні*: розповідь, пояснення, бесіда (евристична і репродуктивна), інструктаж.

1.2. *Наочні*: демонстрація, спостереження.

1.3. *Практичні*: практична робота, вправа,

2. Методи навчання за характером логіки пізнання.

2.1. *Аналітичний*

2.2. *Методи синтезу*

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

3.1. *Проблемний* (проблемно-інформаційний)

3.2. *Частково-пошуковий (евристичний)*

3.3. *Репродуктивний*

3.4. *Пояснювально-демонстративний*

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

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

9. Методи контролю

1. Рейтинговий контроль за 100-бальною шкалою оцінювання ЄКТС

2. Проведення проміжного контролю протягом семестру (проміжна атестація)

3. Полікритеріальна оцінка поточної роботи студентів:
- рівень знань, продемонстрований на практичних заняттях;
 - експрес-контроль під час аудиторних занять;
 - самостійне опрацювання теми в цілому чи окремих питань;
 - написання рефератів;
 - результати тестування

Контрольні нормативи

1 семестр

модуль	місяць	Нормативи	стать	Бали							
				10	8	5	3				
I модуль	вересень	Медичні нормативи	Стрибок у довжину з місця	ч	241	224	207	190			
			ж	196	184	172	160				
			Біг 100м (60 м.), сек	ч	13,9	14,4	14,9	15,5			
			ж	9,3	9,8	10,4	11,0				
			Підтягування на перекладині висок.(ч), низьк. (ж), раз	ч			12	10			
			ж			16	11				
				10	9	7	5	3			
II модуль	жовтень	Легка атлетика	Біг 1000 м (ж), 1500 м (ч)	ч	5,30	5,40	5,55	6,10	6,30		
			ж	3,30	3,35	3,45	3,55	4,10			
			Згинання рук в упорі лежачи, раз	ч	44	38	32	26	20		
			ж	24	19	16	14	10			
			Присідання на одній нозі	ч	12	10	8	6	4		
			ж	10	8	6	4	2			
Футбол	жовтень	Легка атлетика	Удари по воротах на точність (з 10 спроб), раз	ч	8	7	6	5	4		
			ж	6	5	4	3	2			
			Біг 30 м. з веденням м'яча , сек.	ч	7,0	7,2	7,6	8,0	8,7		
			ж	9,0	9,2	9,6	10,0	10,7			
			Укидання м'яча на дальність, м	ч	26	23	21	19	16		
			ж	16	13	10	7	4			
III модуль	листопад	Баскетбол	Передачі за 30 сек , раз	ч\ж	25	23	21	19	17		
			Кидок у русі після подвійного кроку, раз	ч\ж	6	5	4	3	2		
			Штрафний кидок, раз	ч\ж	6	5	4	3	2		
		Атлетична гімнастика	Баскетбол	Поштовх (вага 16кг)	50	ч	7	5	3	2	1
					60	ч	9	7	5	3	1
					70	ч	10	8	6	4	2
					80	ч	12	10	8	6	4
					90	ч	14	12	10	8	6
					+90	ч	16	14	12	10	8
		Атлетична гімнастика	Баскетбол	Статика з гантелями (5 кг), сек	50	ч	60	50	40	30	20
					60	ч	1,20	1,10	60	50	40
					70	ч	1,30	1,15	1	45	30
					80	ч	1,40	1,25	1,10	55	45
90	ч				1,50	1,35	1,20	1,05	50		
+90	ч				2	1,45	1,30	1,15	60		

			Жим штанги лежачи (70% від ваги)	ч	10	7	4	3	2
--	--	--	----------------------------------	---	----	---	---	---	---

Контрольні нормативи 2 семестр

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

Політика оцінювання

<i>Політика щодо дедлайнів та перекладання:</i>	Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу лектора та декана факультету за наявності
---	--

<i>Політика щодо академічної доброчесності:</i>	Списування під час написання модуля та екзамену заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів).
<i>Політика щодо відвідування:</i>	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування, працевлаштування за фахом) навчання може відбуватись індивідуально (в онлайн формі за наказом ректора).

Розподіл балів, які отримують студенти

1 семестр

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

Підсумкова оцінка формується як середнє за модулем 1,2,3 + 15 балів за атестацію

2 семестр

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

Підсумкова оцінка формується як середнє за модулем 1,2,3 + 15 балів за атестацію

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі	Оцінка	Оцінка за національною шкалою
-------------------	--------	-------------------------------

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

Рекомендована література

Базова

1. Беляев А. В., Савина М.В. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры. М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. 368 с.
2. Дегтяр В.Д., Суценко Л. П. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: навч.посіб. К.: Екмо, 2005. 214 с.
3. Демінський О. Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування : монографія. К. : Вища школа, 2001. 238 с.
4. Железняк Ю. Д., Портнов Ю. М., Савин В. П. Спортивне игры: техника, тактика, методика обучения:учеб.для студ.высш.учеб.заведении. М.:Изд.центр „Академия”, 2004. 520с.
5. Коренберг В.Б.Основы качественного биомеханического анализа. М.: Физкультура и спорт, 2010. 208 с.
6. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов. М.: Астрель: АСТ, 2001. 120с.
7. Краснов В.П. Присяжнюк С.І., Раєвський Р.Т.Основы оздоровчого тренування: методичні рекомендації для проведення практичних занять з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення. К.:Аграрна освіта, 2005. 56с
8. Озолін Н.Г. Настільна книга тренера: Наука перемагати. М.: Астрель, 2004. 863 с.
9. 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.
10. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. Москва: Советский спорт. 2012. 208с.
11. Кузнецова О. Т. Оздоровче тренування студентів:навч.посіб. К.: Вид –во Європейського університету, 2010. С. 37 – 42.
12. Матвеев Л.П. Теорія і методика фізичної культури : учеб. для студентів вузів. СПб.: Лань, 2003. 160 с.
13. Носко М.О., Архипов О.А., Жула В.П. Волейбол у фізичному вихованні студентів: підручник. К.: «МП Леся», 2015. 396 с.
14. Поплавський Л. Ю. Баскетбол. К.: Олімпійська література, 2004. 447с.
15. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: Навч. пос. К.: Центр учбової літератури, 2008. 504 с.
16. Приходько В. В., Вікторов В. Г. Педагогічний контроль у вищій школі. Навч. пос. Дніпропетровськ: Національний гірничий університет, 2009. 150 с.
17. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: навч. посібник. Миколаїв: УДМТУ, 2001. 360с.

18. Соломонко В.В. Лискнчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол. Підр. для студентів вищих навчальних закладів фізвиховання і спорту. К.: Олімпійська література, 1999. 287с.

Допоміжна

1. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): учебник для студ. высш. учеб. заведений. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. 624с.
2. Зайцева Г.А., Медведева О.А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях : учеб.-метод. пособ. М. : Физкультура и спорт, 2007. 104 с.
3. Пилипей Л. П. Систематизація напрямків підготовки спеціалістів у ВНЗ згідно з вимогами до професійно-прикладної фізичної підготовки. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ. № 1. 2008. С. 56–64.
4. Приступа Є.Н., Пилат В.С. Традиції української національної фізичної культури . Львів: Троян, 1991. Ч1, 124с.
5. Рыбковский А.Г. Организация учебно-тренировочного процесса студентов в группах спортивного совершенствования: учебное пособие . Донецк: 2003. 160 с.
6. Рибалко П.Ф., Хоменко С.В., Хоменко О.С. Особливості та перспективи розвитку сфери фізичного виховання: навчально - методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Суми: Видавництво ФОП Цьома, 2018. 146 с.
7. Рибалко П.Ф., Гриб Т.О., Клименченко Т. Г., Мелюшкіна В.В. Історія фізичної культури на різних етапах розвитку суспільства: навчально - методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів усіх спеціальностей. Суми: Видавництво ФОП Цьома, 2018. 169 с.
8. Рибалко П.Ф., Хоменко С.В., Хоменко О.С. Особливості та перспективи розвитку сфери фізичного виховання: навчально - методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Суми: Видавництво ФОП Цьома, 2018. 146 с.
9. Рибалко П.Ф., Гриб Т.О., Клименченко Т. Г., Мелюшкіна В.В. Історія фізичної культури на різних етапах розвитку суспільства: навчально - методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів усіх спеціальностей. Суми: Видавництво ФОП Цьома, 2018. 169 с.
10. Рибалко П. Ф. Гриб Т. О., Клименченко Т.Г. Основи теорії атлетизму: методичний посібник. Суми: Видавництво ФОП Цьома, 2017. 107с.
11. Рибалко П. Ф. Харченко С. М., Матлаш В. А. Силові види спорту: методичний посібник. Суми: Видавництво ФОП Цьома, 2015. 113с.
12. Семен Б.В. Методичні рекомендації до проведення занять з бадмінтону : методичні рекомендації. Львів : ВЦ ЛНУ імені Івана Франка, 2006. 30 с.
13. Харченко С. М., Матлаш В. А., Ліфінцев І. Д., Самохвалова І. Ю. Атлетична гімнастика – оздоровчі заняття: Практикум до самостійної роботи студентів для студентів вищих навчальних закладів усіх спеціальностей. Суми: Видавництво ФОП Цьома, 2017. 112 с.
14. 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.
15. Харченко С. М. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців аграрного профілю у процесі професійно – прикладної фізичної підготовки: дисертація на здобуття наукового ступеню. Суми, 2018. 164с.
16. Хоменко С.В., Гриб Т.О., Клименченко Т.Г., Харченко Р.М., Коломієць А.Я. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів аграрного університету: навчально – методичний посібник..Суми: Видавництво ФОП Цьома, 2020. 108с.
17. Шамардин А.М., Солопов И.М., А.М. Исмаилов Функциональная подготовка футболистов: учебное пособие. Волгоград: ВГАФК, 2000. 152 с.

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

Додаток

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

Результати навчання за ОК: після закінчення вивчення освітнього компонента (дисципліни) студент буде здатен	Програмні результати навчання на досягнення яких спрямований ОК (зазначити номер згідно з нумерацією, наведеною в ОП)		
	ПРН 2	ПРН 4	ПРН 16
ДРН 1. Знати засоби та методики розвитку професійно-важливих і базових рухових якостей.		+	
ДРН 2. Знати основні компоненти здорового способу життя й ролі регулярної рухової активності у підвищенні стійкості організму людини до фізичних, психічних і розумових навантажень, окремих професійних захворювань та шкідливих впливів зовнішнього середовища	+		
ДРН 3. Володіти системою практичних умінь і навичок, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, розвиток і вдосконалення психофізичних здібностей і якостей.		+	
ДРН 4. Вміти використовувати засоби фізичної культури з метою нівелювання впливу шкідливих чинників професійної діяльності, профілактики захворювань та протистояння хибним звичкам.			+
ДРН 5. Знати правила запобігання фізичній перевтомі, перенапрузі, іншим кризовим проявам.	+		
ДРН 6. Знати правила надання першої медичної допомоги при деяких видах професійних травм та захворюваннях.			+