

Міністерство освіти і науки України
Сумський національний аграрний університет
Факультет харчових технологій
Кафедра фізичного виховання

Робоча програма (силабус) освітнього компонента

ОК6. Фізичне виховання
(обов'язковий)

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

Суми – 2023

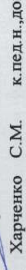

Інформація про перегляд робочої програми (силабусу):

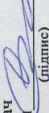
Навчальний рік, в якому вносяться зміни	Номер доповіді до робочої програми з описом змін	Зміни розглянуто і схвалено	Гарант освітньої програми
	3	Дата та номер протоколу засідання кафедри	Завідувач кафедри

1. ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

1.	Назва ОК	Фізичне виховання																																												
2.	Факультет/кафедра	Факультет харчових технологій, кафедра фізичного виховання																																												
3.	Статус ОК	Фізичне виховання																																												
4.	Програма/спеціальність (програма), складовою якої є ОК для (заповнюється для обов'язкових ОК)	Туризм і рекреація/ 242 Туризм і рекреація																																												
5.	ОК може бути запропонований (заповнюється для обов'язкових ОК)																																													
6.	Рівень НРК																																													
7.	Семестр та тривалість навчання	1,2,3,4 семестр, 15 тижнів на кожний семестр																																												
8.	Кількість кредитів ЕКТС	4																																												
9.	Загальний обсяг годин та їх розподіл	Контактна робота																																												
<table border="1"> <tr> <th rowspan="2">Лекційні</th> <th rowspan="2">Практичні</th> <th rowspan="2">Семінарські</th> <th colspan="4">Лабораторні</th> <th rowspan="2">Самостійна робота</th> </tr> <tr> <th>ден</th> <th>заоч.</th> <th>ден</th> <th>заоч.</th> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="2">ден</td> <td colspan="2">заоч.</td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="2">семестри</td> <td colspan="2">заоч.</td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td>30</td> <td>30</td> <td>30</td> <td>30</td> <td colspan="2"></td> </tr> </table>			Лекційні	Практичні	Семінарські	Лабораторні				Самостійна робота	ден	заоч.	ден	заоч.			ден		заоч.						семестри		заоч.						1	2	3	4					30	30	30	30		
Лекційні	Практичні	Семінарські				Лабораторні					Самостійна робота																																			
			ден	заоч.	ден	заоч.																																								
		ден		заоч.																																										
		семестри		заоч.																																										
		1	2	3	4																																									
		30	30	30	30																																									


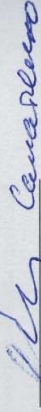
10.	Мова навчання	українська
11.	Контактна інформація	Харченко Сергій Миколайович, к.пед.н., доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, спортивного комплексу СНАУ, ел. адреса: svsl_fiz@ukr.net Самохвалова Ірина Юріана, старший викладач кафедри фізичного виховання, спортивного комплексу СНАУ, ел. адреса: irsvrproft2015@ukr.net
12.	Загальний опис освітнього компонента	Кожен член суспільства має турботливо ставитися до свого здоров'я, своїх фізичних рис і здібностей, має розуміти їхнє особисте і соціальне значення, повинен відчувати і реалізувати внутрішню потребу фізичної і духовної досконалості. Дисципліна «Фізичне виховання» спрямована на забезпечення фізичного розвитку індивіда, зміцнення здоров'я, морфологічне і функціональне вдосконалення організму людини. Чим більше розвинені фізичні і духовні сили, тим вищий рівень працездатності і результативності праці.

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

Розглянуто, схвалено та затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання	Протокол від 29 травня 2023р №14
Завідувач кафедри 	(прізвище, ініціали)

Погоджено:  (підпис)
Гарант освітньої програми О.В. Коваленко (ПІБ)

Декан факультету, де реалізується освітня програма (підпис) О. М. Бакуменко (ПІБ)

Рецензія на робочу програму (додається) налана:  (підпис)  (ПІБ)

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

Зареєстровано в електронній базі: _____ 2023 рік (дата)

1. ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

1.	Назва ОК	Фізичне виховання								
2.	Факультет/кафедра	Факультет харчових технологій, кафедра фізичного виховання								
3.	Статус ОК	обов'язковий								
4.	Програма/Спеціальність (програми), складовою яких є ОК для (заповнюється для обов'язкових ОК)	ОПП Туризм / 242 Туризм і рекреація								
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: snau.fiz@ukr.net Самохвалова Ірина Юріївна, старший викладач кафедри фізичного виховання, спортивний комплекс СНАУ ел. адреса: irasport2015@ukr.net								
12.	Загальний опис освітнього компонента	Кожен член суспільства має турботливо ставитися до свого здоров'я, своїх фізичних рис і здібностей, має розуміти їхнє особисте і соціальне значення, повинен відчувати і реалізувати внутрішню потребу фізичної і духовної досконалості. Дисципліна «Фізичне виховання» спрямована на забезпечення фізичного розвитку індивіда, зміцнення здоров'я, морфологічне і функціональне вдосконалення організму людини. Чим більше розвинені фізичні і духовні сили, тим вищий рівень працездатності і результативності праці.								
13.	Мета освітнього компонента	<p>Метою вивчення навчальної дисципліни є формування навичок здорового способу життя та ефективного використання засобів фізичного виховання для збереження і зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки та самопідготовки до майбутньої професійної діяльності.</p> <p>Завдання: - формувати систему знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні;</p> <ul style="list-style-type: none"> - набути фонд рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії; - придбати досвід творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей; - формувати наполегливість, сміливість, рішучість, чесність, 								

		<p>впевненість у собі, почуття колективізму;</p> <p>У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен: - знати, зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя;</p> <ul style="list-style-type: none"> - уміти застосовувати знання у практичних ситуаціях; - уміти працювати в команді.
14.	Передумови вивчення ОК, зв'язок з іншими освітніми компонентами ОП	Передумови відсутні
15.	Політика академічної доброчесності	<p>Академічна доброчесність у СНАУ регулюється низкою нормативних документів, які розміщені на офіційному сайті ЗВО https://snau.edu.ua/viddil-zabezpechennya-yakosti-osviti/zabezpechennya-yakosti-osviti/akademichna-dobrochesnist/.</p> <p>Ці документи визначають академічну доброчесність та містить вказівки щодо процедури, якої слід дотримуватися, коли учасник освітнього процесу порушив академічну доброчесність.</p> <p>Такі дії, як плагіат, видавання себе за іншу особу, шахрайство, фабрикація, фальсифікація, самоплагіат, обман, необ'єктивне оцінювання вважаються прямим порушенням академічної доброчесності та спричиняють суворі покарання:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повторне проходження оцінювання (контрольної роботи, іспиту, заліку тощо); - повторне проходження навчального курсу; - попередження; - винесення догани; - відрахування з університету (ст. 48 Закону України «Про освіту»). <p>Політика курсу</p> <p>Студенту рекомендовано не пропускати заняття, мати відповідний зовнішній вигляд, старанно виконувати завдання, активно брати участь у навчальному процесі. У разі відсутності через хворобу надати відповідну довідку. Пропущені заняття відпрацьовувати у визначений час за попередньою домовленістю з викладачем. Обов'язковою вимогою є дотримання норм академічної доброчесності.</p> <p>Здобувачі вищої освіти повинні плановірно та систематично засвоювати навчальний матеріал. Активно працювати під час практичних занять. Для одержання високого рейтингу необхідно виконувати наступні умови:</p> <ul style="list-style-type: none"> - не пропускати навчальні заняття, не запізнюватись; - активно брати участь у навчальному процесі; - своєчасно виконувати навчальні завдання; - не відволікатися на сторонні справи під час занять; - не користуватися гаджетами під час занять без дозволу викладача; - приділяти достатню увагу самостійній роботі; <p>Критеріями оцінювання знань за поточний контроль є успішність освоєння знань та набутих навичок на практичних заняттях, що включає активність роботи на практичних заняттях, рівень розвитку рухових якостей та технічної підготовленості за результатами виконання нормативів. Сумарна кількість рейтингових балів за вивчення освітнього компонента за семестр розраховується як сума балів, отриманих за результатами поточного та підсумкового контролю. Максимальна сума балів за семестр складає 100 балів.</p> <p>Індивідуальні завдання, письмові роботи, надані з порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (15 % від загальної суми балів за конкретне заняття).</p>
16.	Посилання на курс у системі Moodle	

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

Результати навчання за ОК	Програмні результати навчання на досягнення яких спрямований ОК		Як оцінюється РНД
	ПРН22		
Після вивчення освітнього компоненту студент очікувано буде здатен:			
1.Знати правила техніки безпеки та профілактики травматизму під час занять різними видами рухової активності, правила спортивних ігор	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			Сам. Роб.	
	Лк	П/з семінар	Лаб .з		
	ден	ден	ден	ден	
Тема 1. Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях різними видами рухової активності. Правила поведінки під час занять. Загальні відомості про травми і причини їхнього виникнення.		2			

<p>Тема 2 . Розвиток швидкоісно - силових якостей. 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.</p>	4			9,13- підручники 14,17-електронні ресурси
<p>Тема 3. Індивідуальні вправи з м'ячем. 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. Жонглювання м'ячем. Передача та прийом м'яча різними способами. Естафети з елементами футболу. <i>Баскетбол.</i> Стійка та переміщення. Техніка виконання різних видів передач. Передачі та ведення м'яча в парах на місці та під час руху. Розвиток спритності. Естафети з елементами баскетболу.</p>	4			12,15- підручники 4,5,7,9,10-електронні ресурси 6 - підручники 6,8,11,13-електронні ресурси
<p>Тема 4. Управління часовими, просторовими та силовими параметрами рухів. 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>	4			12,15- підручники 4,5,7,9,10-електронні ресурси 6 - підручники 6,8,11,13-електронні ресурси
<p>Тема 5. Розвиток статичної витривалості. <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.</p>	8			9,13- підручники 14,17-електронні ресурси
<p>Тема 6. Розвиток динамічної витривалості. <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>	8			9,13- підручники 14,17-електронні ресурси
<p>Всього за семестр</p>	30			
2 семестр				
<p>Тема 1. Вимоги техніки безпеки у спортивному залі та на спортивному майданчику.</p>	2			
<p>Тема 2– 4. Основи техніки гри в волейбол. 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</p>	6			7,11- підручники 2,19,20 -електронні ресурси

час руху. Розвиток сили м'язів тулуба. Формування лідерських якостей, уміння працювати в команді (тренувальна гра за спрощеними правилами).				
Тема 5 – 7. Основи техніки гри в настільний теніс. 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.		6		1,2- підручники 3,18 -електронні ресурси
Тема 8 - 11. Розвиток швидкості 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».		8		9,13- підручники 14,17-електронні ресурси
Тема 12 – 15. Розвиток сили. Офлайн. Техніка підтягування на поперечині (ч), на низькій поперечині (ж). Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги. Вправи для розвитку сили рук з предметами та без.		8		
Всього за семестр		30		

3 семестр				
Тема 1. Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях різними видами рухової активності. Правила поведінки під час занять. Загальні відомості про травми і причини їхнього виникнення.		2		
Тема 2 Розвиток швидко – силових якостей. Онлайн. Методика розвитку швидко – силових якостей (режими тренування, кількість повторень, інтервали відпочинку). Комплекс вправ для розвитку швидко – 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.		4		9,13- підручники 14,17-електронні ресурси
Тема 3. Швидкість виконання складних фізичних вправ та ігрових дій Онлайн. 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.		8		6- підручники 8,11,13-електронні ресурси 9,13- підручники 14-електронні ресурси
Тема 4. Фізичні вправи, як основний засіб фізичного виховання. 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		8		1,3 - підручники 1,12 - електронні ресурси 9,13- підручники 14,17-електронні ресурси

розвитку м'язів рук ніг та тулуба. Вихідне положення та особливості техніки виконання вправи. Техніка виконання присідань зі штангою. Вправи для розвитку гнучкості.				
Тема 5. Ациклічні та комбіновані фізичні вправи. 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.		8		1,3 - підручники 1,12 - електронні ресурси 9,13- підручники 14,17-електронні ресурси
Всього за семестр		30		
4 семестр				
Тема 1. Розвиток професійно важливих фізичних якостей, засоби для підвищення стійкості організму стосовно несприятливих впливів зовнішнього середовища.		2		
Тема 2 Техніка володіння м'ячем в волейболі. 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).		8		7,11- підручники 2,19,20 -електронні ресурси
Тема 3. Захисні та атакуючі прийоми гри 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.		6		1,2- підручники 3,18 -електронні ресурси
Тема 4. Розвиток швидкості Онлайн. Вправи для розвитку швидкості реакції. Техніка виконання вправи "Скелелаз". Офлайн. Техніка човникового бігу. Поворот та захват предмета. Ходьба випадками. Виконання прискорення з різних вихідних положень. Вправа для розвитку швидкості реакції «Лови предмет».		6		9,13- підручники 14,17-електронні ресурси
Тема 5. Розвиток витривалості. 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		8		9,13- підручники 14,17-електронні ресурси
Всього за семестр		30		

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); - практичні (практичне виконання вправ, ігровий та змагальний методи). - за особливостями навчально – пізнавальної діяльності (спонукальний метод)	8		
Знати вправи для розвитку рухових якостей		48		
Виконувати основні технічні елементів спортивних ігор та легкоатлетичних вправ		48		
Знати правила надання медичної допомоги при виникненні непередбачуваних ситуацій		8		
Аналізувати засоби професійно – прикладної фізичної підготовки		8		
Всього		120		

5.ОЦІНЮВАННЯ ЗА ОСВІТНІМ КОМПОНЕНТОМ

5.2.Сумативне оцінювання

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

5.2. Критерії оцінювання

Компонент	Незадовільно	Задовільно	Добре	Відмінно
Тестові завдання	<5 балів	5 - 9 балів	10 - 14 балів	15 балів
	Студент володіє теоретичним матеріалом на низькому рівні	Більшість вимог виконано, але окремі складові відсутні або недостатньо	Студент вміє узагальнювати інформацію під керівництвом викладача.	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу,

	<2 балів	розкриті. 3 бали	4 бали	5 балів
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.
Правила надання долікарської допомоги при виникненні непередбачуваних ситуацій.				

**Контрольні нормативи для оцінки рівня розвитку технічних навичок та рухових якостей
1 семестр (офлайн)**

Нормативи	стать	Бали				
		15	10	5	3	
1 модуль						
Стрибок у довжину з місця	ч ж		224 184	207 172	190 160	
Передача м'яча в парах за 30 сек, раз	ч/ж	25	23	20	17	
Біг 30 м. з веденням м'яча, сек. Штрафний кидок (з 10 спроб), раз	ч ж	7,6 7	8,0 6	8,7 5	9,0 4	
2 модуль						
Жим штанги лежачи (70 % від ваги тіла), раз	ч	10	7	4	3	
Підймання ніг з положення лежачи на спині за 30 сек, раз	ж	25	22	19	16	
Статика з гантелями (5 кг), сек	ч	50	60	50	40	30
		60	80	70	60	50
		70	70	75	60	45
		80	100	85	70	55
		90	110	95	80	65
		90+	120	105	90	75
Підймання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв., раз	ч/ж	42	37	32	25	
Утримання положення присід, спираючись спиною об стіну ("Стільчик"), сек	ж	90	75	60	45	
онлайн		бали				
		5	4	3	2	
Присідання на одній нозі, раз	ч/ж	15	12	9	6	
Вправа "Берпі", раз	ч	15	10	8	3	
	ж	10	8	5	3	
Підймання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв., раз	ч/ж	42	37	32	25	

офлайн					
Нормативи	стать	Бали			
		20	10	5	3
1 модуль					
Жонглювання в/б м'ячем раз	ч\ж		10	8	6
Передача двома руками зверху в парах, раз	ч\ж		10	8	6
Жонглювання тенісним м'ячем за 30 сек, раз	ч\ж		15	12	10
Подача тенісного м'яча в задану половину столу (з 10 спроб), раз	ч\ж		45	40	30
2 модуль					
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
Підтягування на перекладині висок.(ч), низьк. (ж), раз	ч	14	12	10	8
	ж	19	16	11	7
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч			17	13
	ж			18	14
онлайн		бали			
		5	4	3	2
Вистрибування з присіду Jump squats, раз	ч	30	25	20	15
	ж	25	20	15	10
Вправа "Скелелаз" за 30 сек, раз	ч	27	25	23	21
	ж	25	23	21	19
Згинання рук в упорі лежачи (ч), в упорі на колінах(ж) за 30 сек., раз	ч	25	23	20	15
	ж	27	25	20	15

3 семестр

офлайн					
Нормативи	стать	Бали			
		20	15	8	5
1 модуль					
Біг 100м (ч),60 м. (ж), сек	ч ж	14,4 9,8	14,9 10,4	15,5 11,0	
Удари по воротах на точність (з 10 спроб), раз	ч	7	6	5	4
Підіймання тулуба за 1 хв, раз	ж	42	37	32	25
2 модуль					
Жим штанги лежачи(70 % від ваги тіла), раз	ч		10	7	4
Жонглювання воланом, раз	ж		45	35	25
Присід зі штангою (100% від ваги тіла), раз	ч		10	7	4
Подача волану в ціль (10 спроб), раз	ж		7	6	5
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч		18	17	13
	ж		20	18	14
онлайн		бали			
		5	4	3	2
Присідання на одній нозі , раз	ч/ж	15	10	8	5
Вправа "Берпі", раз	ч	15	10	8	3
	ж	10	8	5	3
Підіймання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв. , раз	ч/ж	42	37	32	25

4 семестр

Нормативи	стать	Бали			
		15	10	5	3
1 модуль					
Волейбол. Передача двома руками знизу в парах, раз	ч\ж		7	6	5
Подача, раз	ч\ж		7	6	5
Н.теніс. Відбивання м'яча зліва по діагоналі в парах, раз	ч\ж		15	12	10
Н.теніс. Перебивання м'яча через сітку з близької відстані, раз	ч\ж		45	40	30
2 модуль					
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
Тест Купера, м	ч	2600	2400	2200	2000
	ж	1900	1800	1600	1400
Підтягування на перекладині висок.(ч), низьк. (ж), раз	ч	14	12	10	8
	ж	19	16	11	7
онлайн		бали			
		5	4	3	2
Вистрибування з присіду Jump squats, раз	ч	30	25	20	15
	ж	25	20	15	10
Вправа "Скелелаз" за 30 сек, раз	ч	27	25	23	21
	ж	25	23	21	19
Згинання рук в упорі лежачи (ч), в упорі на колінах(ж) за 30 сек., раз	ч	25	23	20	15
	ж	27	25	20	15

5.3. Формативне оцінювання

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

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

1 семестр

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

3 семестр

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

Шкала оцінювання: національна та ECTS

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

6. НАВЧАЛЬНІ РЕСУРСИ (ЛІТЕРАТУРА)**6.1.1. Підручники посібники**

1. Вернигора В. В., Фролова Л. С. Спортивні ігри : настільний теніс, бадмінтон: навчально методичний посібник. Черкаси, 2015. 69 с. <http://surl.li/ctdyz>
2. 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>
3. 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
4. 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.
5. Кулик, Н. А., Сахненко А. В., Лазоренко С. А. Фізичне виховання студентів. Комплекси фізичних вправ для розвитку рухових здібностей. Суми, 2019. 188 с.
6. Костенко М.П., Краснов В. П., Отришко О. В. Футзал в закладі вищої освіти: Навчально-методичний посібник. К.: НУБіП України, 2019. 87 с. URL: http://nubip.edu.ua/sites/default/files/futzal_v_zakladah_vishchoyi_osviti_2019.pdf
7. 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>
8. 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
9. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання [Електронний ресурс] Режим доступу : http://ebooktime.net/book_202.html/.
10. 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>
11. 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>
12. 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>
13. 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>
14. Спортивні ігри в системі фізичного виховання студентів аграрного університету : навчально — методичний посібник / І. Ю. Самохвалова, С. М. Харченко, А. Я. Коломієць. Суми, 2023. 99с.
15. Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Баскетбол: навч.-метод. посібник. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. 100с. <http://eprints.cdu.edu.ua/439/1/571366e0e79841e487ec7313bcfaf0243.pdf>

6.1.2. Методичне забезпечення

1. Сахненко, А. В. Методика організації професійно-прикладної фізичної підготовки студентів аграрних спеціальностей: методичні рекомендації щодо проведення практичних занять. Суми, 2019. 24 с.
2. Сахненко, А. В. Техніка виконання вправ з кросфіту: методичні рекомендації щодо проведення практичних занять. Суми, 2019. 40 с.
3. Самохвалова І. Ю. Розвиток рухових якостей студентів в умовах дистанційного навчання : методичні рекомендації для самостійної роботи студентів. Суми, 2021. 43 с. <http://repo.snau.edu.ua/handle/123456789/8738>
4. Харченко С. М. Самоконтроль при самостійних оздоровчо – тренувальних заняттях: методичні рекомендації. Суми, 2018. С. 33

6.1.3. Електронні ресурси

1. Бадмінтон в уроках [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.badminton.net.ua/>.
2. Волейбол в Україні URL: <https://www.volleyball.ua/>
3. Відео посібник настільний теніс. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=BYtnFpnllv4>
4. Вправи для відпрацювання техніки передач м'яча у баскетболі URL: <https://www.youtube.com/watch?v=FOM4vjVc4v0>
5. Вправи з баскетбольним м'ячем https://youtu.be/3Q_7XUBSzRk
6. Как играть в мини футбол URL: <https://www.youtube.com/watch?v=6NZoE3D7AU0>
7. Індивідуальні вправи з м'ячем баскетболі https://youtu.be/GDPgB_62r34
8. Правила гри в мініфутбол <https://youtu.be/rAK5HF8NVEQ>
9. Поняття про техніку гри в баскетбол URL: <https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/4945>
10. Правила гри в баскетбол <https://youtu.be/N7uVoK1F9MY>
11. Рабочие финты в мини футболе URL: <https://www.youtube.com/watch?v=WWusgX7L11I>
12. Сайт Федерації бадмінтону України [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://fbubadminton.org.ua/>.
13. Сайт асоціації фут залу України URL: <https://futsal.com.ua/>
14. Сайт Федерації бодибілдінгу та фітнесу України [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.ufbf.org.ua>
15. Спеціальні вправи волейболіста <https://youtu.be/teVGZOOq2rs>
16. Техніка переміщень в баскетболі <https://youtu.be/A4o-STZX>
17. Техніка бігу на довгі дистанції URL: <https://uk.deltaclassic4literacy.org/1932-long-distance-running-technique-advice-reviews.html>
18. Уроки спорту. Настільний теніс URL: https://www.youtube.com/watch?v=wY_WJGVSD-Y
19. Правила гри в волейбол <https://youtu.be/d7ZW2qTawG0>
20. Основні стійки та види пересувань <https://youtu.be/LjKZ4v4VL7k>

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.

16. 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.

17. 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.

18. 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.

19. 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


20. Olena Semenog ¹, Artem Yurchenko ¹, Olga Udovychenko ¹, Inna Kharchenko, Sergii Kharchenko ². 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.

21. 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. 2020 pp.84 – 95. DOI 10.5755/j01. Erem76. 3.25365
22. 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.
23. 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
24. 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.
25. 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.

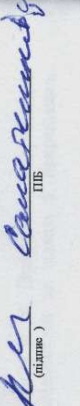
**РЕЦЕНЗІЯ НА РОБОЧУ ПРОГРАМУ (СИЛАБУС)
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

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

Член проєктної групи ОП Туризм і рекреація


(підпис) Коваленко Оксана
(ПІБ)

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


(підпис) Коваленко Оксана
(ПІБ)