



## СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ «Фізичне виховання»

Ступінь вищої освіти – Бакалавр  
Спеціальність – 229 «Громадське здоров'я»  
Освітня програма – Нутриціологія здорового харчування  
Рік навчання – 2023-2024, семестр I- II-III-IV  
Форма навчання – денна  
Кількість кредитів ЄКТС – 4  
Мова викладання – українська

Викладач курсу  
Контактна інформація  
викладача (e-mail)

**Буток Олена Володимирівна**  
044-527-85-21  
[butok.elena.v@gmail.com](mailto:butok.elena.v@gmail.com)

Сторінка курсу в eLearn

<https://elearn.nubip.edu.ua/my/>

### ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Метою викладання навчальної дисципліни фізичне виховання є формування у студента практичних знань, умінь, навичок у галузі фізичної культури і спорту; виховання потреби до фізичного самовдосконалення та здорового способу життя; розвиток психофізичних якостей, які відповідають специфічним вимогам в обраній професійній діяльності; засвоєння умінь самостійно використовувати здобуті знання, навички з фізичної культури та спорту для профілактики захворювань, збереження та зміцнення здоров'я; оволодіти засобами самоконтролю в процесі фізкультурно-оздоровчих та спортивних занять; залучити студента до активного соціального життя факультету, ННІ, університету, фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, здобуття досвіду її використання для всебічного розвитку особистості, майбутнього педагога, керівника; сформувати навички в техніці виконання базових вправ (загально-розвиваючі вправи, спеціально-бігові вправи, біг, стрибки в довжину, силові вправи); навчити основам орієнтування на місцевості; сформувати чітке уявлення про послідовність виконання фізичних вправ у різних комплексах.

Завданням вивчення дисципліни є:

1. Зміцнити здоров'я, профілактика захворювань, забезпечення оптимального рівня фізичної підготовленості, фізичної працездатності, функціонального стану протягом періоду навчання;
2. Усвідомлення впливу фізичного розвитку студента на його самопочуття, здоров'я, розумову діяльність, соціальну активність, розвиток і вдосконалення наступних поколінь;
3. Виховання потреби у самостійному регулярному фізичному навантаженні;
4. Навчити студента отримувати задоволення і користь від виконання фізичних вправ
5. навчити студента самостійно обирати види фізичних вправ в залежності від стану його здоров'я, ступені фізичного розвитку, обраної майбутньої фахової спеціальності;
6. Навчити студента правильно виконувати різні фізичні вправи;
7. Навчити студента правильно дозувати фізичні навантаження;
8. Навчити студента засобам відновлення організму після фізичних навантажень;
9. Розвиток, підвищення спортивної майстерності студентів-спортсменів;
10. Участь кращих студентів-спортсменів у спортивно-масових заходах університету за збірну команду факультету, ННІ;
11. Викликати у студента почуття гордості, інтересу, відповідальності, співпереживання, співчуття, радості, поваги за учасників спортивних змагань в університеті;
12. прививати студенту культурну поведінку під час вболівання на спортивних змаганнях.

## **Основні результати навчання та набуття компетентності, які вони формують:**

- **Інтегральна компетентність**

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у процесі професійної діяльності або навчання у сфері громадського здоров'я, що передбачає застосування теорій та методів громадського здоров'я і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

- **Загальні компетентності (ЗК)**

ЗК 4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 9. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

- **Фахові (спеціальні) компетентності (СК):**

СК 5. Здатність використовувати у професійній діяльності сучасні теорії, методи соціальних наук та наук про здоров'я.

СК 13. Здатність впроваджувати, засновані на доказах стратегії, політики та інтервенції громадського здоров'я із залученням зацікавлених сторін.

- **Результати навчання (РН):**

РН 5. Знати та застосовувати основні методи підтримки здорового способу життя та рухової активності.

РН 9. Планувати і здійснювати прикладні дослідження у сфері громадського здоров'я, аналізувати їх результати, обґрунтовувати висновки.

РН 11. Розуміти принципи розробки та впровадження, планувати та здійснювати заходи з профілактики (первинної, вторинної та третинної) захворювань, а також заходи спрямовані на захист та зміцнення здоров'я населення.

## СТРУКТУРА КУРСУ

Тема	Години (лекції/лабораторні, практичні, семінарські)	Результати навчання	Завдання	Оцінювання
<b>I семестр</b>				
<b>Змістовий модуль 1. Загальна фізична підготовка</b>				
<p><b>Тема 1.</b> Організація занять з фізичного виховання на факультеті. Ознайомлення студентів з «Положенням про екзамени та заліки в НУБіП України». Техніка безпеки під час занять з фізичного виховання. Організація фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в університеті, на факультеті.</p> <p><b>Тема 2-6.</b> Розвиток опорно-рухливого апарату, гнучкості, сили, загальної витривалості.</p> <p><b>Тема 7.</b> Виконання контрольних нормативів змістовного модуля загально-фізична та кросова підготовка. Атестація.</p>	2 - практичні	<p><b>Знати:</b> вимоги з навчальної дисципліни «Фізичне виховання»; вимоги техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання; складові частини здорового способу життя; вплив фізичних вправ на організм людини, його розвиток, на самопочуття, психологічний стан, здоров'я; методи самоконтролю під час занять різними видами рухової діяльності, основи бігу на стадіоні, кросового та бігу на пересіченій місцевості, основи орієнтування на місцевості.</p> <p><b>Вміти:</b> Самостійно оцінювати результати виконання контрольних вправ, змістових модулів, залікових вправ.</p>	<p><b>Ознайомити</b> зі структурою занять з фізичного виховання, вимогами та «Положенням про екзамени та заліки в НУБіП України».</p> <p><b>Навчити</b> правилам техніки безпеки під час занять з фізичного виховання. Здати контрольні нормативи модулю «Загально-фізична та кросова підготовка»</p>	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
<b>Всього за змістовим модулем 1</b>	<b>14 год: 14 – пр.</b>			
<b>Змістовий модуль 2. Загальна фізична підготовка, спеціалізація «міні-футбол»</b>				
<p><b>Тема 8-13.</b> Загальна фізична підготовка, спеціалізація міні-футбол. Техніка ведення,</p>	12 – практичні	<p><b>Знати</b> правила, техніку та тактику гри в міні-футбол.</p> <p><b>Вміти</b> виконувати</p>	<p><b>Ознайомити</b> з вправами, які застосовуються для розвитку</p>	Згідно політики і шкали оцінювання

<p>прийому та зупинки м'яча, передачі, м'яча, техніка ударів по м'ячу. Основи тактики гри, розвиток сили, швидкості, координації спритності.</p> <p><b>Тема 14-15.</b> Виконання контрольних нормативів змістовного модуля міні-футбол . Атестація</p>	<p>4 – практичні</p>	<p>передачі, зупинки, ведення і удари по міні-футбольному м'ячу.</p> <p>Застосовувати набуті навички в двосторонній грі. Використовуючи вправи з м'ячем розвивати силу, спритність, швидкість та координацію рухів.</p>	<p>витривалості, спритності, сили, координації, швидкості. 3</p> <p>правилами, основами тактики та технікою гри у міні-футбол.</p> <p><b>Навчити</b> оволодінню та виконанню різноманітних вправ для всебічного фізичного розвитку студента, оволодіння технікою гри у міні-футбол.</p> <p>Здати контрольні нормативи модулю «міні-футбол»</p>	<p>та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів</p>
<p><b>Всього за змістовим модулем 2</b></p>	<p><b>16 год: 16 – пр.</b></p>			
<p><b>Всього за I семестр 30 год: 30 год – практичні</b></p>				
<p><b>II семестр</b></p>				
<p><b>Змістовий модуль 3. Спеціалізація «силовий фітнес»</b></p>				
<p><b>Тема 16-20.</b> Базові елементи силового фітнесу. Силові вправи без предметів, вправи на тренажерах, з гантелями. Розвиток гнучкості, координації, силової і загальної витривалості.</p> <p><b>Тема 21-22.</b> Виконання контрольних нормативів з модуля силовий фітнес. Атестація</p>	<p>10 – практичні</p> <p>4 – практичні</p>	<p><b>Знати</b> елементи силового фітнесу, а саме з силові вправи зі своєю вагою, з гантелями, на тренажерах, а також з вправами які розвивають гнучкість, координацію, силову і загальну витривалість.</p> <p><b>Вміти</b> самостійно підбирати комплекси вправ для розвитку сили, гнучкості, загальної витривалості та координації.</p>	<p><b>Ознайомити</b> з вправами, які сприяють розвитку сили, гнучкості, координації, силової і загальної витривалості</p> <p><b>Навчити</b> оволодінню та виконанню різноманітних вправ для всебічного фізичного розвитку студента</p> <p>Здати контрольні нормативи</p>	<p>Згідно і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів</p>

			модулю «Силовий фітнес»	
<b>Всього за змістовим модулем 3</b>	<b>14 год.: 14 – пр.</b>			
<b>Змістовий модуль 4. Легка атлетика</b>				
<b>Тема 23-28.</b> Розвиток опорно-рухливого апарату. Спеціальні бігові вправи. Бігова підготовка, стрибки у довжину з розбігу. <b>Тема 29-30.</b> Виконання контрольних нормативів змістового модуля легка атлетика . Атестація.	12 – практичні  4 - практичні	<b>Знати</b> види легкої атлетики, основи техніки виконання легкоатлетичних вправ для розвитку швидкості, витривалості, стрибка у довжину з розбігу. <b>Вміти</b> самостійно складати та проводити комплекси вправ з легкої атлетики.	<b>Ознайомити</b> з вправами, які розвивають легкоатлетичні якості. <b>Навчити</b> техніці основних бігових та стрибкових вправ з легкої атлетики Здати контрольні нормативи модулю «Легка атлетика»	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
<b>Всього за змістовим модулем 4</b>	<b>16 год.: 16 – пр.</b>			
<b>Всього за II семестр – 30 год: 30 год – практичні</b>				
<b>III семестр</b>				
<b>Змістовий модуль 5. Загально-фізична та кросова підготовка</b>				
<b>Тема 31.</b> Організація занять з фізичного виховання на факультеті. «Положенням про екзамени та заліки в НУБіП України». Техніка безпеки під час занять з фізичного виховання. Організація фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в університеті на факультеті. <b>Тема 32-35.</b> Розвиток опорно-рухливого апарату, бігова підготовка на стадіоні, кросова підготовка на пересіченій лісовій місцевості, основи орієнтування на місцевості, розвиток загальної витривалості.	2 – практичні  8 – практичні	<b>Знати</b> вимоги з навчальної дисципліни «Фізичне виховання»; вимоги техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання; складові частини здорового способу життя; вплив фізичних вправ на організм людини, його розвиток, на самопочуття, психологічний стан, здоров'я; методи самоконтролю під час занять різними видами рухової діяльності, основи бігу на стадіоні, кросового та бігу	<b>Ознайомити</b> з технікою безпеки на заняттях з фізичного виховання, з вправами, які сприяють розвитку сили, гнучкості, координації, силової і загальної витривалості, основам орієнтування на місцевості <b>Навчити</b> оволодінню та виконанню різноманітних вправ для всебічного фізичного	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів

<p><b>Тема 36-37.</b> Виконання контрольних нормативів змістовного модуля 5.</p>	<p>4 – практичні</p>	<p>на пересіченій місцевості, основи орієнтування на місцевості.</p> <p><b>Вміти</b> самостійно оцінювати результати виконання контрольних вправ, змістових модулів, залікових вправ, самостійно виконувати фізичні вправи безпечно для власного організму; підбирати вправи для самостійних занять: ранкової гімнастики, фізкультурної розминки, п'ятихвилинки, відпочинку під час щоденної роботи, релаксації.</p>	<p>розвитку студента</p> <p>Здати контрольні нормативи модулю «Загально-фізична кросова підготовка» та</p>	
<p><b>Всього за змістовим модулем 5</b></p>	<p><b>14 год.:</b> <b>14 – пр.</b></p>			
<p><b>Змістовий модуль 6. Загальна фізична підготовка, спеціалізація «міні-футбол»</b></p>				
<p><b>Тема 38-43.</b> Загальна фізична підготовка, спеціалізація міні-футбол. Техніка ведення, прийому та зупинки м'яча, передачі, м'яча, техніка ударів по м'ячу. Ігрова практика. Розвиток сили, швидкості, координації спритності.</p> <p><b>Тема 44-45.</b> Виконання контрольних нормативів змістовного модуля міні-футбол . Атестація</p>	<p>12 – практичні</p> <p>4 – практичні</p>	<p><b>Знати</b> правила, техніку та тактику гри в міні-футбол.</p> <p><b>Вміти</b> виконувати передачі, зупинки, ведення і удари по міні-футбольному м'ячу.</p> <p>Застосовувати набуті навички в двохсторонній грі. Використовуючи вправи з м'ячем розвивати силу, спритність, швидкість та координацію рухів.</p>	<p><b>Ознайомити</b> з вправами, які застосовуються для розвитку витривалості, спритності, сили, координації, швидкості. З правилами, основами тактики гри у міні-футбол.</p> <p><b>Навчити</b> оволодінню та виконанню різноманітних вправ для всебічного фізичного розвитку студента, оволодіння</p>	<p>Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів</p>

			технікою гри у міні-футбол. Здати контрольні нормативи модулю «міні-футбол»	
<b>Всього за змістовим модулем 6</b>	<b>16 год.: 16 – пр.</b>			
<b>Всього за III семестр – 30 год: 30 год – практичні</b>				
<b>IV семестр</b>				
<b>Змістовий модуль 7. Загальна фізична підготовка</b>				
<b>Тема 46-51.</b> Розвиток опорно-рухливого апарату, гнучкості, сили, загальної витривалості. Спеціалізація з ігрових або інших видів спорту. <b>Тема 52.</b> Виконання контрольних нормативів змістовного модуля загальна фізична підготовка.	12 – практичні  2 – практичні	<b>Знати</b> правила, основи техніки і тактики ігрових видів спорту. Вправи які розвивають гнучкість, силу, загальну витривалість. <b>Вміти</b> самостійно виконувати фізичні вправи безпечно для власного організму; підбирати вправи для самостійних занять: ранкової гімнастики, фізкультурної розминки, п'ятихвилинки, відпочинку під час щоденної роботи, релаксації; самостійно оцінювати результати виконання контрольних вправ змістовних модулів, залікових вправ.	<b>Ознайомити</b> оволодінню та виконанню різноманітних вправ для всебічного фізичного розвитку студента, оволодіння технікою ігрових видів спорту. <b>Навчити</b> основам техніки і тактики ігрових видів спорту. Техніці вправ які розвивають гнучкість, силу, загальну витривалість. Здати контрольні нормативи модулю «Загально-фізична та кросова підготовка»	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
<b>Всього за змістовим модулем 7</b>	<b>14 год.: 14 – пр.</b>			
<b>Змістовий модуль 8. Легка атлетика</b>				
<b>Тема 53-58.</b> Розвиток опорно-рухливого апарату. Спеціальні бігові вправи. Бігова підготовка, стрибки у довжину з розбігу.	12 – практичні	<b>Знати</b> види легкої атлетики, основи техніки виконання легкоатлетичних вправ для розвитку	<b>Ознайомити</b> з вправами, які розвивають легкоатлетичні якості.	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно

<b>Тема 59-60.</b> Виконання контрольних нормативів змістовного модуля легка атлетика. Атестація	4 – практичні	швидкості, витривалості, стрибка у довжину з розбігу. <b>Вміти</b> самостійно виконувати бігові спеціальні вправи для розвитку швидкості, витривалості та спритності. Підбирати вправи для самостійних тренувань з легкої атлетики. Самостійно оцінювати результати виконання контрольних вправ і залікових вправ.	<b>Навчити</b> техніці основних бігових та стрибкових вправ з легкої атлетики Здати контрольні нормативи модулю «Легка атлетика»	критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
<b>Всього за змістовим модулем 8</b>	<b>16 год.: 16 – пр.</b>			
<b>Всього за IV семестр – 30 год: 30 – практичні</b>				
<b>Всього за I, II, III, IV семестр - 120 год.: 120 – практичні</b>				

### УТВОРЕННЯ ОЦІНКИ ЗА КУРС

Оцінка за курс утворюється з оцінки навчальної роботи, що складає 70% ваги, та оцінки за підсумкову атестацію (залік), що складає 30% ваги.  
Більш детальний розподіл балів за різні види роботи подано у таблицях

### Контрольні питання, комплекти тестів для визначення рівня засвоєння знань студентами Модуль спеціалізація «Силовий фітнес»

№ п/п	Назва	Стать	Бали				
			25	20	15	10	5
1	Біг прямі ноги вперед, під кутом 45 градусів	Чол.	200	190	180	170	160
		Жін.	190	175	160	145	130
2	Переступання ніг із сторони в сторону з торканням підлоги рукою в глибокому присіді	Чол.	60	55	50	45	40
		Жін.	50	45	40	35	30
3	В позиції "упор лежачи" торкання плеча протилежною рукою почергово	Чол.	120	115	110	105	100
		Жін.	90	85	80	75	70
4	Лежачи на лівому боці, підйом в положення сидячи (бокові м'язи пресу)	Чол.	55	50	45	40	35
		Жін.	30	25	20	15	10
5	Лежачи на правому боці, підйом в положення сидячи (бокові м'язи пресу)	Чол.	55	50	45	40	35
		Жін.	30	25	20	15	10



6	З положення стоячи торкання підлоги колінами почергово	Чол.	45	40	35	30	25
		Жін.	35	30	25	20	15
7	Перехід з положення стоячи стрибком в положення упор лежачи (бьорпі)	Чол.	30	25	20	15	10
		Жін.	25	20	15	10	5

Модуль «Кросова та загальна фізична підготовка»  
Контрольні нормативи

Бали	Чоловіки				Бали	Жінки			
	Біг 100 м (сек.)	6-ти хв. біг (м)	Підтягування на перекладині (разів)	Підйом ніг до перекладини з вису на перекладині (разів)		Біг 100 м (сек.)	6-ти хв. біг (м)	Підтягування з вису лежачи (разів)	Підйом колін до грудей з вису на перекладині (разів)
25	13,2	1600		16	25	16,6	1200		16
24	13,3	1580		15	24	16,7	1180		15
23	13,4	1560		14	23	16,8	1160		14
22	13,5	1540		13	22	16,9	1140		13
21	13,6	1520		12	21	17,0	1120		12
20	13,7	1500		11	20	17,1	1100		11
19	13,8	1470			19	17,2	1080		
18	13,9	1440		10	18	17,3	1060		10
17	14,0	1410			17	17,4	1040		
16	14,1	1380		9	16	17,5	1020		9
15	14,2	1350			15	17,6	1000		
14	14,3	1310		8	14	17,7	980		8
13	14,4	1270			13	17,8	960		
12	14,6	1230		7	12	18,0	940		7
11	14,8	1190			11	18,2	920		
10	15,0	1150		6	10	18,4	900		6
9	15,2	1120			9	18,6	880		
8	15,4	1090		5	8	18,8	860		5
7	15,6	1060			7	19,0	840		
6	15,8	1030		4	6	19,2	820		4
5	16,0	1000			5	19,4	800		
4	16,2	975		3	4	19,6	780		3
3	16,4	950			3	19,8	760		
2	16,6	925		2	2	20,0	755		2

1	16,8	900		1	20,2	750	
---	------	-----	--	---	------	-----	--

Модуль «Загальна фізична підготовка»  
Контрольні нормативи

Загальна фізична підготовка				Спеціалізація
Бали	Стрибки через скакалку	Комплексна силова вправа: 30 сек. піднімання тулуба з положення лежачи на спині і одразу 30 секунд згинання і розгинання рук в упорі лежачи (жінки з колін), разів		Згідно затверджених нормативних тестів, дві вправи на вибір викладача
		Чол. + жін.	Чоловіки	
25	90	55	44	Максимальна оцінка за дві вправи зі спеціалізації 50 балів
24	89	54	43	
23	88	53	42	
22	87	52	41	
21	86	51	40	
20	85	50	39	
19	84	49	38	
18	83	48	37	
17	82	47	36	
16	81	46	-	
15	80	45	35	
14	78	44	-	
13	76	43	34	
12	74	42	-	
11	72	41	33	
10	70	40	-	
9	68	39	32	
8	66	38	-	
7	64	37	31	
6	62	36	-	
5	60	35	30	
4	58	34	-	
3	56	33	29	
2	54	32	-	
1	52	31	28	

Модуль «Легка атлетика»  
Контрольні нормативи

Біг 100 м (сек.)	Підтягування на перекладині, разів	Біг 3000 м (хв)	Стрибок у довж. з розбігу (см)	Бали	Біг 100 м (сек.)	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	Біг 2000 м (хв)	Стрибок у довж. з розбігу (см)
Чоловіки					Жінки			
13,2	16	12.00	490	25	16,6	25	10.00	370
13,3	15	12.15	485	24	16,7	24	10.15	-
13,4	14	12.30	480	23	16,8	23	10.30	365
13,5	13	12.45	475	22	16,9	22	10.45	-
13,6	12	13.00	-	21	17,0	21	11.00	-
13,7	11	13.15	470	20	17,1	20	11.15	360
13,8		13.30	-	19	17,2	19	11.30	355
14,0	10	13.45	475	18	17,3	18	11.50	350
14,1		14.00	-	17	17,4	17	12.00	345
14,2	9	14.20	460	16	17,5	16	12.15	-
14,3		14.30	-	15	17,6	15	12.30	340
14,4	8	14.45	455	14	17,7	14	12.45	335
14,5		15.00	450	13	17,8	13	13.00	330
14,6	7	15.15	445	12	18,0	12	13.15	325
14,7		15.30	-	11	18,2	11	13.30	-
14,8	6	15.45	440	10	18,4	10	13.45	320
15,0		16.00	-	9	18,6	9	14.00	315
15,2	5	16.10	435	8	18,8	8	14.10	310
15,4		16.20	430	7	19,0	7	14.20	305
15,6	4	16.30	425	6	19,2	6	14.30	-
15,8		16.40	420	5	19,4	5	14.40	300
16,0	3	16.50	415	4	19,6	4	14.50	295
16,2		17.00	410	3	19,8	3	15.00	290
16,4	2	17.10	405	2	20,0	2	15.10	285
16,6		17.20	400	1	20,2	1	15.20	280

Модуль спеціалізація "Баскетбол"  
Контрольні нормативи

№ з/п	Назва	Стать	Бали				
			25	20	15	10	5
1	Стрибок вгору (см)	Чол.	55	50	45	40	35
		Жін.	45	40	35	30	25
2	Біг на 20 м (с)	Чол.	3,5	3,7	4	4,2	4,4
		Жін.	4,2	4,4	4,6	4,8	5
3	Передача м'яча протягом 30 с (разів)	Чол.	22	21	20	19	18
		Жін.	20	19	18	17	16
4	Кидок м'яча в русі (кількість попадань)	Чол.	8	7	6	5	4
		Жін.	6	5	4	3	2

Модуль спеціалізація "Міні-футбол"  
Контрольні нормативи

№ з/п	Назва	Стать	Бали				
			25	20	15	10	5
1	Удари на влучність з відстані 20 м (кількість)	Чол.	5	4	3	2	1
		Жін.	5	4	3	2	1
2	Човниковий біг 44 м ("конверт")	Чол.	11,0	11,5	12,0	12,5	13,5
		Жін.	14,0	14,3	14,6	15,0	15,5
3	Стрибки на гімнастичну лавку за 1 хв.	Чол.	60	55	50	45	40
		Жін.	50	45	40	35	30
4	Комплексна вправа	Чол.	8	7	6	5	4
		Жін.	6	5	4	3	2

Модуль спеціалізація «Карате»  
Контрольні нормативи

Загальна фізична підготовка				Спеціалізація
Бали	Стрибки через скакалку	Комплексна силова вправа: 30 сек підняття тулуба з положення лежачи на спині і одразу 30 секунд згинання і розгинання рук в упорі лежачи (жінки з колін), разів		Згідно затверджених нормативних тестів, дві вправи на вибір викладача
		Чол. + жін.	Чоловіки	
25	90	55	44	Максим альна оцінка за дві вправи зі спеціалі
24	89	54	43	
23	88	53	42	

22	87	52	41
21	86	51	40
20	85	50	39
19	84	49	38
18	83	48	37
17	82	47	36
16	81	46	-
15	80	45	35
14	78	44	-
13	76	43	34
12	74	42	-
11	72	41	33
10	70	40	-
9	68	39	32
8	66	38	-
7	64	37	31
6	62	36	-
5	60	35	30

#### Атестація

Назва вправи	Стать	Бали за виконання вправи					
		6	5	4	3	2	1
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	Чол.	50	45	40	35	30	25
	Жін.	40	35	30	25	20	15
Човниковий біг 4x9, сек	Чол.	8,8	9,0	9,6	10,0	10,4	10,6
	Жін.	10,0	10,4	10,8	11,3	11,6	12,0
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	Чол.	17	13	11	9	6	3
	Жін.	22	20	18	16	9	5
Стрибок у довжину з місця, см	Чол.	230	220	210	200	190	180
	Жін.	185	175	165	155	140	130
Стійка стоячи на передпліччях, "планка", хв	Чол.	3,00	2,30	2,00	1,30	1,00	0,45
	Жін.	2,30	2,15	2,00	1,30	1,00	0,45

#### Шкала оцінювання студентів

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка національна за результати складання екзаменів заліків	
	екзаменів	заліків
90-100	відмінно	зараховано
74-89	добре	
60-73	задовільно	
0-59	незадовільно	не зараховано

## Рекомендовані джерела інформації

### Основні інформаційні джерела

1. Костенко М. П., Бурко С. В., Краснов В. П. Дотримання техніки безпеки студентами під час занять у тренажерній залі: навчально-методичний посібник. Ніжин: НДУ ім. М.В. Гоголя, 2019. 28 с.
2. Костенко М.П., Краснов В.П. Професійно-орієнтовне фізичне виховання юристів: навчально-методичний посібник – К. НУБіП України, 2020 – 172 с.
3. Краснов В.П., Лисенко С.Г., Отрошко О.В., Дубовік Р.Г. Раціональна рухова активність, як фактор зміцнення здоров'я та профілактики захворювань: методичні рекомендації для самостійних занять студентів. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2021 – 38 с.
4. Пархоменко В.К. Положення про спартакіаду студентів НУБіП України, затверджене ректором НУБіП України 10.06.2020 р./ НУБіП України, 2020. 40 с. <https://nubip.edu.ua/node/3318>
5. Положення «Про екзамени та заліки у Національному університеті біоресурсів і природокористування України», затверджено вченою радою НУБіП України 26.04.2023 р. протокол № 10 – 21 с.

### Допоміжні інформаційні джерела

1. Дубовік Р.Г., Отрошко О.В., Прохніч В.М. Особливості підготовки легкоатлетів: методичні рекомендації з дисципліни «Легка атлетика» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». – Київ: НУБіП України, 2021 – 40 с.
2. Електронні презентації з видів спеціалізації (видів спорту) «Футбол», «Баскетбол», «Спортивне орієнтування» та інші. <https://nubip.edu.ua/node/4220>
3. Задорожний І.І., Мовчан І.О. Волейбол. Навчання техніки гри навчальний посібник. – Львів: ЛДУ БЖД, 2019, 134 с.
4. Закон України «Про освіту» (із змінами від 01.04.2022) <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>
5. Закон України «Про вищу освіту» (із змінами від 24.03.2022) <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>
6. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (в редакції Закону від 17.02.2022) <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> Іваночко В. В. Застосування сучасних оздоровчих технологій у навчально–виховному процесі фізичного виховання (для студентів вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації) : метод. посіб. / Іваночко В.В., Завійська В. М., Дмитренко Л. В. – Львів : Видавництво Львівської комерційної академії, 2015. – 161 с. 3.
7. Костенко М.П., Краснов В.П., Отрошко О.В. Футзал в закладах вищої освіти: навчально-методичний посібник для науково-педагогічних працівників кафедр фізичного виховання та студентів неспеціалізованих вищих закладів освіти. – Київ, 2019, 83 с.
8. Косенко М.П., Отрошко О.В. Засоби комплексного формування професійно важливих психофізичних якостей, прикладних умінь і навичок студентів аграрних ЗВО/ зб. матеріалів міжнародної науково – практичної конференції, Київ, 12-13 березня 2019 -
9. [Освітні програми підготовки фахівців освітнього ступеня «Бакалавр» 2023-2024 н.р. \(nubip.edu.ua\)](https://nubip.edu.ua)
10. Указ Президента України Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» від 9 лютого 2016 року № 42/2016 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#Text>