

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ

Кафедра фізичного виховання



“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Декан факультету тваринництва та водних біоресурсів
Руслан КОНОНЕНКО
“18” 05 2023 р.

“СХВАЛЕНО”

на засіданні кафедри фізичного виховання
Протокол № 20 від 31.05.2023 р.
Завідувач кафедри фізичного виховання
Микола КОСТЕНКО

”РОЗГЛЯНУТО”

Гарант ОП доцент кафедри гідробіології та іхтіології,
Меланія ХИЖНЯК

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

спеціальність 207 Водні біоресурси та аквакультура

освітня програма «Водні біоресурси та аквакультура»

Факультет (ННІ) факультет тваринництва та водних біоресурсів

Розробники: ст. викл. кафедри фізичного виховання Олена Буток

(посада, науковий ступінь, вчене звання)

Київ – 2023

1. Опис навчальної дисципліни

«Фізичне виховання»

(назва)

Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень		
Освітній ступінь	бакалавр	
Спеціальність	207 «Водні біоресурси та аквакультура»	
Освітня програма	«Водні біоресурси та аквакультура»	
Характеристика навчальної дисципліни		
Вид	обов'язкова	
Загальна кількість годин	120	
Кількість кредитів ECTS	4	
Кількість змістових модулів	4	
Курсовий проект (робота) (за наявності)	-	
Форма контролю	Залік	
Показники навчальної дисципліни для денної та заочної форм навчання		
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Рік підготовки (курс)	2023-2024	
Семестр	1, 2 -ий	
Лекційні заняття	-	год.
Практичні, семінарські заняття	60 год.	год.
Лабораторні заняття	-	год.
Самостійна робота	60 год.	год.
Індивідуальні завдання	-	год.
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми навчання	2 год.	

2. Мета та завдання навчальної 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;
- засвоїти уміння 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 фізичне виховання є:

- усвідомлення впливу фізичного розвитку студента на його самопочуття, здоров'я, розумову діяльність, соціальну активність, розвиток і вдосконалення наступних поколінь;

- виховання потреби у самостійному регулярному фізичному навантаженні;

- навчити студента отримувати задоволення і користь від виконання фізичних вправ

- навчити студента самостійно обирати види фізичних вправ в залежності від стану його здоров'я, ступені фізичного розвитку, обраної майбутньої фахової спеціальності;

- навчити студента правильно виконувати різні фізичні вправи;

- навчити студента правильно дозувати фізичні навантаження;

- навчити студента засобам відновлення організму після фізичних навантажень;

- розвиток, підвищення спортивної майстерності студентів-спортсменів;

- участь кращих студентів-спортсменів у спортивно-масових заходах університету за збірну команду факультету, ННІ;

- викликати у студента почуття гордості, інтересу, відповідальності, співпереживання, співчуття, радості, поваги за учасників спортивних змагань в університеті;

- прививати студенту культурну поведінку під час вболівання на спортивних змаганнях;

- виховання у студента любові до природи, навколишнього середовища, чистоти та краси лісів, парків та місць відпочинку.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

- **знати:**

- вимоги до студента 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.

вміти:

- самостійно виконувати фізичні вправи безпечно для власного організму;
- підбирати вправи для самостійних занять: ранкової гімнастики, фізкультурної розминки, п'ятихвилинки - відпочинки під час щоденної роботи, релаксації;
- самостійно оцінювати результати виконання контрольних вправ змістовних модулів, залікових вправ.

Основні результати навчання та набуття компетентності, які вони формують:

• Загальні компетентності (ЗК)

ЗК-1. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК-9. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК-10. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК-13. Вміння працювати як індивідуально, так і в команді.

• Результати навчання (РН):

РН-4. Застосовувати міжнародні та національні стандарти і практики в професійній діяльності.

РН-6. Використовувати інструменти демократичної правової держави в професійній та громадській діяльності.

РН-19. Вміти працювати самостійно, або в групі, отримувати результат у рамках обмеженого часу з наголосом на професійну сумлінність та унеможливлення плагіату.

3. Програма та структура навчальної дисципліни для:

- повного терміну денної форми навчання;
- скороченого терміну денної форми навчання.

Назви змістовних модулів і тем	Кількість годин					
	Денна форма					
	усього	у тому числі				
л		п	лаб	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7
Змістовий модуль 1. Загально-фізична та кросова підготовка						
Тема 1. Організація занять з фізичного виховання на факультеті тваринництва та водних біоресурсів. 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 тваринництва та водних біоресурсів	2		2			
Тема 2-5. Розвиток опорно-рухливого апарату, розвиток загальної витривалості, бігова підготовка на стадіоні, силова підготовка, кросова підготовка на пересіченій лісовій місцевості, основи орієнтування на місцевості.	28		12			16
Тема 6-7. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля загально-фізична та кросова	2		2			

підготовка						
Разом за змістовим модулем 1.	32		16			16
Змістовий модуль 2. Спеціалізація «силовий фітнес»						
Тема 8-13. Базові елементи силового фітнесу, вправи з гантелями, грифами, набивними м'ячами, розвиток силової витривалості. Розвиток гнучкості, загальної витривалості та координації.	24		10			14
Тема 14-15. Виконання контрольних нормативів з модуля силовий фітнес. Атестація.	4		4			
Разом за змістовим модулем 2.	28		14			14
Змістовий модуль 3. Спеціалізація «баскетбол»						
Тема 16-20. Техніка передачі м'яча і ведення м'яча, кидки м'яча, навчальна гра у нападі і захисті. Розвиток спритності, швидкості, координації рухів.	26		12			14
Тема 21-22. Прийом контрольних нормативів та тестів модуля баскетбол	2		2			
Разом за змістовим модулем 3.	28		14			14
Змістовий модуль 4. Спеціалізація «легка атлетика»						
Тема 23-28. Розвиток опорно-рухливого апарату. Спеціальні бігові вправи . Бігова підготовка, стрибки у довжину з розбігу.	28		12			16
Тема 29-30. Виконання контрольних нормативів змістового модуля легка атлетика . Атестація.	4		4			
Разом за змістовим модулем 4.	32		16			16
Усього годин						
	120		60			60

4. Теми семінарських занять (не заплановано)

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Організація занять з фізичного виховання на факультеті тваринництва та водних біоресурсів. 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 тваринництва та водних біоресурсів.	2
2-5	Розвиток опорно-рухливого апарату, розвиток загальної витривалості, бігова підготовка на стадіоні, кросова підготовка на пересіченій лісовій місцевості, основи орієнтування на місцевості.	12
6-7	Виконання контрольних нормативів змістовного модуля загально-фізична та кросова підготовка	2
8-13	Базові елементи силового фітнесу, вправи з гантелями, грифами, набивними м'ячами, розвиток силової витривалості Розвиток гнучкості, загальної витривалості та координації.	10
14-15	Виконання контрольних нормативів з модуля аеробіки	4
16-20	Техніка передачі м'яча і ведення м'яча, кидки м'яча, навчальна гра у нападі	12
21-22	Прийом контрольних нормативів та тестів модуля баскетбол	2
23-28	Розвиток опорно-рухливого апарату. Спеціальні бігові вправи (СБУ). Бігова підготовка, стрибки у довжину з розбігу.	12

29-30	Виконання контрольних нормативів змістовного модуля легка атлетика	4
	Разом	60

6. Теми лабораторних занять (не заплановано)

7. Теми самостійної роботи (в плановому навантаженні не заплановано).

8. Контрольні питання, комплекти тестів для визначення рівня засвоєння знань студентами

9. Методи навчання

Словесні методи:

- бесіда;
- розповідь;
- пояснення, тощо.

Методи демонстрації:

- демонстрація поз і рухів (безпосередній показ або пряма наочність);
- використання ілюстративних матеріалів (опосередкована наочність).

Практичні методи:

- метод навчання вправ по частинах;
- метод навчання вправ загалом;
- метод підвідних вправ;
- метод імітаційних вправ.

10. Форми контролю

Попередній, поточний, проміжний та підсумковий.

Попередній контроль проводиться перед на початку змістовного модуля для з'ясування загального рівня підготовки студентів з дисципліни.

Поточний контроль – спостереження за навчальною діяльністю студентів, виконанням вправ на заняттях із записом результатів у журнал.

Проміжний контроль – здача нормативів зі змістовних модулів, змагання у навчальних групах.

Підсумковий контроль – залікові тести (атестація).

Модуль «Кросова та загальна фізична підготовка»
Контрольні нормативи

Бали	Чоловіки			
	Біг 100 м (сек.)	6-ти хв. біг (м)	Підтягування на перекладині (разів)	Підйом ніг до перекладини з вису на перекладині (разів)
25	13,2	1600	16	
24	13,3	1580	15	
23	13,4	1560	14	
22	13,5	1540	13	
21	13,6	1520	12	
20	13,7	1500	11	
19	13,8	1470		
18	13,9	1440	10	
17	14,0	1410		
16	14,1	1380	9	
15	14,2	1350		
14	14,3	1310	8	
13	14,4	1270		
12	14,6	1230	7	
11	14,8	1190		
10	15,0	1150	6	
9	15,2	1120		
8	15,4	1090	5	
7	15,6	1060		
6	15,8	1030	4	
5	16,0	1000		
4	16,2	975	3	
3	16,4	950		
2	16,6	925	2	
1	16,8	900		

Бали	Жінки			
	Біг 100 м (сек.)	6-ти хв. біг (м)	Підтягування з вису лежачи (разів)	Підйом колін до грудей з вису на перекладині (разів)
25	16,6	1200		16
24	16,7	1180		15
23	16,8	1160		14
22	16,9	1140		13
21	17,0	1120		12
20	17,1	1100		11
19	17,2	1080		
18	17,3	1060		10
17	17,4	1040		
16	17,5	1020		9
15	17,6	1000		
14	17,7	980		8
13	17,8	960		
12	18,0	940		7
11	18,2	920		
10	18,4	900		6
9	18,6	880		
8	18,8	860		5
7	19,0	840		
6	19,2	820		4
5	19,4	800		
4	19,6	780		3
3	19,8	760		
2	20,0	755		2
1	20,2	750		

Модуль спеціалізація «Силовий фітнес»
Контрольні нормативи

№ 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 «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 3. Спеціалізація "Баскетбол"
Контрольні нормативи

№ п/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 3. спеціалізація "міні-футбол"
Контрольні нормативи

№ п/п	Назва	Стать	Бали				
			25	20	15	10	5
1	Удари на влучність з відстані 20 м (кількість попадань)	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 «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

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

11. Розподіл балів, які отримують студенти.

Оцінювання знань здобувача вищої освіти відбувається за 100-бальною шкалою і переводиться в національні оцінки згідно з табл. 1 «Співвідношення між рейтингом здобувача вищої освіти і національними оцінками» (Положення від 26.04.2023 р., протокол № 10)

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка національна за результати складання	
	екзаменів	заліків
90-100	Відмінно	
74-89	Добре	
60-73	Задовільно	
0-59	Незадовільно	
	Зараховано	
	Не зараховано	

Для визначення рейтингу здобувача вищої освіти із засвоєння дисципліни $R_{\text{дис}}$ (до 100 балів) одержаний рейтинг з атестації (до 30 балів) додається до рейтингу студента (слухача) з навчальної роботи $R_{\text{НР}}$ (до 70 балів): $R_{\text{дис}} = R_{\text{НР}} + R_{\text{ат}}$.

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 спартакиаду 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. 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.
7. 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 -

8. [Освітні програми підготовки фахівців освітнього ступеня «Бакалавр» 2023-2024 н.р. \(nubip.edu.ua\)](https://nubip.edu.ua)

9. 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>