



Викладач курсу  
Контактна інформація  
викладача (e-mail)  
Сторінка курсу в eLearn

## СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ

### «Фізичне виховання для дистанційного навчання»

Шифр за навчальним планом- **ОК 1.6**  
Ступінь вищої освіти - **Бакалавр**  
Галузь знань – **03 Гуманітарні науки**  
Спеціальність – **035.043 «Філологія»**  
Освітня програма - **«Німецька мова та друга іноземна»**  
Рік навчання - **I-II, семестр I-IV,**  
Форма навчання - **денна**  
Кількість кредитів ЄКТС - **4**  
Мова викладання - **українська**

**Отрошко Олена Володимирівна**  
**067-413-68-45**  
**roliklena1981@gmail.com**  
<https://elearn.nubip.edu.ua/my/>

### ОПИС Дисципліни

**Мета дисципліни** полягає у формуванні у студента системних практичних знань, умінь самостійно використовувати здобуті знання для профілактики захворювань, збереження та зміцнення здоров'я; сприяння формуванню та всебічному розвитку організму; забезпечення оптимальної рухової активності студентської молоді у повсякденному житті; розвиток основних фізичних якостей та рухових здібностей; навички в техніці виконання базових вправ (загально-розвиваючі вправи, спеціально-бігові вправи, біг, стрибки в довжину, силові вправи); чіткого уявлення про послідовність виконання фізичних вправ та вплив їх на організм людини, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності; виховання потреби до фізичного самовдосконалення та здорового способу життя; оволодіння основами оздоровчо-корегуючої, та професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців; оволодінні засобами самоконтролю в процесі фізкультурно-оздоровчих занять.

#### **Завдання:**

- зміцнити здоров'я, профілактика захворювань, забезпечення оптимального рівня фізичної підготовленості, фізичної працездатності, функціонального стану протягом періоду навчання;
- виховання відповідального ставлення до фізичного виховання,
- роз'яснити ролі фізичного виховання у розвитку особистості і підготовці до професійної діяльності, здорового способу життя, фізичного вдосконалення та самовиховання;
- сформувати умінь і навички рухової активності і використовувати здобуті знання з фізичного виховання впродовж життя в особистій, навчальній, професійній діяльності та побуті;
- розвинути професійні, світоглядні та громадянські якості студентів;
- сформувати умінь що до застосовування методики оцінки фізичного розвитку, функціонального стану та самоконтролю під час занять.
- сформувати навички творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності.

## II. Основні результати навчання та компетентності, які вони формують:

### Загальні компетенції:

ЗК 2. 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.

ЗК 5. Здатність учитися й оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 8. Здатність працювати в команді та автономно.

### Програмні результати навчання:

ПРН 3. Організувати процес свого навчання й самоосвіти

## СТРУКТУРА КУРСУ

Тема	Години (лекції/лабораторні, практичні, семінарські)	Результати навчання	Завдання	Оцінювання
<b>I семестр</b>				
<b>Змістовний модуль 1. Загально-фізична підготовка</b>				
<b>Тема 1.1.</b> Організація занять з фізичного виховання. Техніка безпеки під час занять з фізичного виховання. Вимоги щодо проходження курсу. Ознайомлення з «Положенням про екзамени та заліки в НУБіП України»	<b>4 год:</b> <b>2 – пр.;</b> <b>2 – с. р.</b>	<b>Розуміти:</b> соціальну роль фізичного виховання в розвитку особистості; <b>Знати:</b> вимоги з навчальної дисципліни «фізичне виховання»; вимоги техніки безпеки під час занять з фізичного виховання; складові частини здорового способу життя; <b>Вміти:</b> самостійно оцінювати результати виконання контрольних вправ змістовних модулів, залікових вправ;	<b>Ознайомити</b> зі структурою занять фізичного виховання, вимогами щодо проходження курсу «фізичне виховання» та «Положенням про екзамени та заліки в НУБіП України» <b>Навчити:</b> правилам техніки безпеки під час занять фізичного виховання	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів

<p><b>Тема 1.2.</b> Методика виконання вправ загальної фізичної підготовки.</p>	<p><b>4 год:</b> <b>2 – пр.;</b> <b>2 – с. р.</b></p>	<p><b>Знати:</b> основи організації та методики загальної фізичної підготовки; зміст і послідовність вивчення фізичних вправ; <b>Вміти:</b> застосовувати методику навчання окремим вправам загальної фізичної підготовки; використовувати одержані знання під час самостійної організації та проведенні занять із загальної фізичної підготовки.</p>	<p><b>Ознайомити з</b> технікою виконання вправ загальної фізичної підготовки. <b>Навчити:</b> методиці складання комплексів вправ загальної фізичної підготовки</p>	<p>Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів</p>
<p><b>Тема 1.3.</b> Оволодіння основними засобами розвитку витривалості</p>	<p><b>4 год:</b> <b>2 – пр.;</b> <b>2 – с. р.</b></p>	<p><b>Знати:</b> різновиди фізичних вправ та принципи їх використання; принципи підбору фізичних вправ, їх компонування та послідовність використання для розвитку витривалості; <b>Вміти:</b> запропонувати засоби та методи для розвитку витривалості; виконувати вправи для розвитку витривалості</p>	<p><b>Ознайомити з</b> вправами, які сприяють розвитку витривалості  <b>Сприяти</b> оволодінню та виконанню різноманітних вправ на розвиток витривалості</p>	<p>Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів</p>
<p><b>Тема 1.4.</b> Оволодіння основними засобами розвитку сили м'язів рук і черевного пресу</p>	<p><b>4 год:</b> <b>2 – пр.;</b> <b>2 – с. р.</b></p>	<p><b>Знати:</b> різновиди фізичних вправ та принципи їх використання; принципи підбору фізичних вправ, їх компонування та послідовність використання для розвитку силових здібностей; <b>Вміти:</b> запропонувати засоби та методи для розвитку силових здібностей; виконувати комплекси вправ, переважно спрямованих на розвиток сили м'язів</p>	<p><b>Ознайомити з</b> вправами, які сприяють розвитку сили м'язів рук та черевного пресу  <b>Сприяти</b> оволодінню та виконанню різноманітних вправ на розвиток сили м'язів рук та черевного пресу</p>	<p>Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів</p>

		рук та черевного пресу.		
<b>Тема 1.5.</b> Оволодіння основними засобами розвитку сили м'язів ніг і спини	<b>4 год:</b> <b>2 – пр.;</b> <b>2 – с. р.</b>	<b>Знати:</b> різновиди фізичних вправ та принципи їх використання; принципи підбору фізичних вправ, їх компонування та послідовність використання для розвитку силових здібностей; <b>Вміти:</b> запропонувати засоби та методи для розвитку силових здібностей; виконувати комплекси вправ, переважно спрямованих на розвиток сили м'язів ніг та спини.	<b>Ознайомити з</b> вправами, які сприяють розвитку сили м'язів ніг та спини  <b>Сприяти</b> оволодінню та виконанню різноманітних вправ на розвиток сили м'язів ніг та спини	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студенті
<b>Тема 1.6.</b> Оволодіння основними засобами розвитку координаційних здібностей	<b>8 год:</b> <b>4 – пр.;</b> <b>4 – с. р.</b>	<b>Знати:</b> різновиди фізичних вправ та принципи їх використання; принципи підбору фізичних вправ, їх компонування та послідовність використання для розвитку координаційних здібностей; <b>Вміти:</b> запропонувати засоби та методи для розвитку координаційних здібностей; виконувати комплекси вправ на розвиток координаційних здібностей.	<b>Ознайомити з</b> вправами, які сприяють розвитку координаційних здібностей  <b>Сприяти</b> оволодінню та виконанню різноманітних вправ на розвиток координаційних здібностей	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студенті
<b>Тема 1.7.</b> Оволодіння основними засобами розвитку гнучкості	<b>4 год:</b> <b>2 – пр.;</b> <b>2 – с. р.</b>	<b>Знати:</b> різновиди фізичних вправ та принципи їх використання; принципи підбору фізичних вправ, їх компонування та послідовність використання для розвитку гнучкості;	<b>Ознайомити з</b> вправами, які сприяють розвитку гнучкості  <b>Сприяти</b> оволодінню та виконанню різноманітних	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студенті

		<b>Вміти:</b> запропонувати засоби та методи для розвитку гнучкості; виконувати комплекси вправ на розвиток гнучкості.	вправ на розвиток гнучкості	
<b>Всього за змістовим модулем 1</b>	<b>32 год: 16 – пр.; 16 – с. р.</b>			
<b>Змістовний модуль 2. Спеціальна фізична підготовка</b>				
<b>Тема 2.1.</b> Оволодіння основними засобами розвитку сили м'язів рук і черевного пресу з обтяженням і опором	<b>8 год: 4 – пр.; 4 – с. р.</b>	<b>Знати:</b> різновиди фізичних вправ з обтяженням і опором та принципи їх використання; принципи підбору фізичних вправ, їх компоновання та послідовність використання для розвитку силових здібностей; <b>Вміти:</b> запропонувати засоби та методи для розвитку силових здібностей; виконувати комплекси вправ з обтяженням і опором, переважно спрямованих на розвиток сили м'язів рук та черевного пресу.	<b>Ознайомити з</b> вправами з обтяженням і опором, які сприяють розвитку сили м'язів рук та черевного пресу  <b>Сприяти</b> оволодінню та виконанню різноманітних вправ з обтяженням і опором на розвиток сили м'язів рук та черевного пресу	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
<b>Тема 2.2.</b> Оволодіння основними засобами розвитку сили м'язів ніг і спини з опором (гімнастична резинка, гантелі, т.ін.)	<b>8 год: 4 – пр.; 4 – с. р.</b>	<b>Знати:</b> різновиди фізичних вправ з обтяженням і опором та принципи їх використання; принципи підбору фізичних вправ, їх компоновання та послідовність використання для розвитку силових здібностей; <b>Вміти:</b> запропонувати засоби та методи для розвитку силових здібностей; виконувати комплекси вправ з обтяженням і опором, переважно спрямованих на	<b>Ознайомити з</b> вправами з обтяженням і опором, які сприяють розвитку сили м'язів ніг та спини.  <b>Сприяти</b> оволодінню та виконанню різноманітних вправ з обтяженням і опором на розвиток сили м'язів ніг та спини	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів

		розвиток сили м'язів ніг та спини.		
<b>Тема 2.3.</b> Оволодіння основними засобами розвитку м'язів тіла за системою «Табата»	<b>12 год: 6 – пр.; 6 – с. р.</b>	<b>Знати:</b> основи організації та методики тренування за системою «Табата»; зміст і послідовність використання фізичних вправ в системі тренувань «Табата». <b>Вміти:</b> скласти програму тренувань в системі «Табата»; виконувати комплекси вправ в системі тренувань «Табата»	<b>Ознайомити з</b> основними засобами розвитку м'язів тіла за системою «Табата» <b>Сприяти</b> оволодінню та виконанню різноманітних вправ для розвитку м'язів тіла за системою «Табата»	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
<b>Всього за змістовим модулем 2</b>	<b>28 год: 14 – пр.; 14 – с. р.</b>			
<b>Всього за I семестр 60 год: 30 год – практичні; 30 год – самостійна робота</b>				
<b>II семестр</b>				
<b>Змістовний модуль 3. Спеціалізація «Фітнес»</b>				
<b>Тема 3.1.</b> Покращення функціональних можливостей організму засобами Аеробіки.	<b>4 год: 2 – пр.; 2 – с. р.</b>	<b>Знати:</b> основи техніки виконання базових рухів аеробіки та методику їх викладання; форми і методи організації та проведення занять з використанням засобів аеробіки; <b>Вміти:</b> самостійно скласти та проводити комплекси вправ з використанням засобів аеробіки;	<b>Ознайомити з</b> базовими вправами аеробіки. <b>Навчити</b> методиці проведення занять	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
<b>Тема 3.2.</b> Покращення функціональних можливостей організму засобами Калланетики.	<b>4 год: 2 – пр.; 2 – с. р.</b>	<b>Знати:</b> основи техніки виконання базових вправ калланетики та методику їх викладання; форми і методи організації та проведення занять з використанням засобів калланетики; <b>Вміти:</b> самостійно скласти та проводити комплекси вправ з	<b>Ознайомити з</b> базовими вправами калланетики. <b>Навчити</b> методиці проведення занять.	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів

		використанням засобів каланетики;		
<b>Тема 3.3.</b> Покращення функціональних можливостей організму засобами Шейпінгу.	<b>4 год:</b> <b>2 – пр.;</b> <b>2 – с. р.</b>	<b>Знати:</b> основи техніки виконання базових вправ шейпінгу та методику їх викладання; форми і методи організації та проведення занять з використанням засобів шейпінгу; <b>Вміти:</b> самостійно складати та проводити комплекси вправ з використанням засобів шейпінгу;	<b>Ознайомити</b> 3 базовими вправами шейпінгу. <b>Навчити</b> методиці проведення занять.	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
<b>Тема 3.4.</b> Покращення функціональних можливостей організму засобами Тай-бо.	<b>4 год:</b> <b>2 – пр.;</b> <b>2 – с. р.</b>	<b>Знати:</b> основи техніки виконання базових вправ Тай-бо та методику їх викладання; форми і методи організації та проведення занять з використанням засобів Тай-бо; <b>Вміти:</b> самостійно складати та проводити комплекси вправ з використанням засобів Тай-бо;	<b>Ознайомити</b> 3 базовими вправами Тай-бо. <b>Навчити</b> методиці проведення занять.	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
<b>Тема 3.5.</b> Покращення функціональних можливостей організму засобами Пілатесу.	<b>4 год:</b> <b>2 – пр.;</b> <b>2 – с. р.</b>	<b>Знати:</b> основи техніки виконання базових вправ пілатесу та методику їх викладання; форми і методи організації та проведення занять з використанням засобів пілатесу; <b>Вміти:</b> самостійно складати та проводити комплекси вправ з використанням засобів пілатесу;	<b>Ознайомити</b> 3 базовими вправами пілатесу. <b>Навчити</b> методиці проведення занять.	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
<b>Тема 3.6.</b> Покращення функціональних можливостей організму засобами Бодіфлексу.	<b>4 год:</b> <b>2 – пр.;</b> <b>2 – с. р.</b>	<b>Знати:</b> основи техніки виконання базових вправ бодіфлексу та методику їх викладання; форми і методи організації та проведення занять з використанням засобів	<b>Ознайомити</b> 3 базовими вправами бодіфлексу. <b>Навчити</b> методиці проведення занять.	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних

		бодіфлексу; <b>Вміти:</b> самостійно складати та проводити комплекси вправ з використанням засобів бодіфлексу;		досягнень студенті
<b>Тема 3.7.</b> Покращення функціональних можливостей організму засобами Кросфіту.	<b>4 год:</b> <b>2 – пр.;</b> <b>2 – с. р.</b>	<b>Знати:</b> основи техніки виконання базових вправ кросфіту та методику їх викладання; форми і методи організації та проведення занять з використанням засобів кросфіту; <b>Вміти:</b> самостійно складати та проводити комплекси вправ з використанням засобів кросфіту;	<b>Ознайомити</b> з базовими вправами кросфіту. <b>Навчити</b> методиці проведення занять.	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студенті
<b>Всього</b> за <b>змістовим модулем 3</b>	<b>28 год:</b> <b>14 – пр.;</b> <b>14 – с. р.</b>			
<b>Змістовний модуль 4. Розвиток і вдосконалення рухових якостей</b>				
<b>Тема 4.1.</b> Фізичні вправи, які застосовуються для розвитку витривалості	<b>4 год:</b> <b>2 – пр.;</b> <b>2 – с. р.</b>	<b>Знати:</b> основи техніки виконання вправ для розвитку витривалості форми і методи організації та проведення занять для розвитку витривалості <b>Вміти:</b> самостійно складати та проводити комплекси вправ для розвитку витривалості.	<b>Ознайомити</b> з вправами, які розвивають фізичну якість – витривалість. <b>Навчити:</b> формам і методиці складання комплексів вправ для розвитку витривалості.	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
<b>Тема 4.2.</b> Фізичні вправи, які застосовуються для розвитку сили	<b>4 год:</b> <b>2 – пр.;</b> <b>2 – с. р.</b>	<b>Знати:</b> основи техніки виконання вправ для розвитку витривалості форми і методи організації та проведення занять для розвитку сили. <b>Вміти:</b> самостійно складати та проводити комплекси вправ для розвитку сили.	<b>Ознайомити</b> з вправами, які розвивають фізичну якість – сили. <b>Навчити:</b> формам і методиці складання комплексів вправ для розвитку сили.	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
<b>Тема 4.3.</b> Фізичні вправи, які	<b>4 год:</b> <b>2 – пр.;</b> <b>2 – с. р.</b>	<b>Знати:</b> основи техніки виконання вправ для розвитку витривалості	<b>Ознайомити</b> з вправами, які розвивають	Згідно політики і шкали



застосовуються для розвитку швидкості		форми і методи організації та проведення занять для розвитку швидкості. <b>Вміти:</b> самостійно складати та проводити комплекси вправ для розвитку швидкості.	фізичну якість – швидкості. <b>Навчити:</b> формам і методиці складання комплексів вправ для розвитку швидкості.	оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
<b>Тема 4.4.</b> Фізичні вправи, які застосовуються для розвитку гнучкості	<b>4 год: 2 – пр.; 2 – с. р.</b>	<b>Знати:</b> основи техніки виконання вправ для розвитку витривалості форми і методи організації та проведення занять для розвитку гнучкості. <b>Вміти:</b> самостійно складати та проводити комплекси вправ для розвитку гнучкості.	<b>Ознайомити</b> з вправами, які розвивають фізичну якість – гнучкості. <b>Навчити:</b> формам і методиці складання комплексів вправ для розвитку гнучкості.	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
<b>Тема 4.5.</b> Фізичні вправи, які застосовуються для розвитку спритності	<b>16 год: 8 – пр.; 8 – с. р.</b>	<b>Знати:</b> основи техніки виконання вправ для розвитку витривалості форми і методи організації та проведення занять для розвитку спритності. <b>Вміти:</b> самостійно складати та проводити комплекси вправ для розвитку спритності.	<b>Ознайомити</b> з вправами, які розвивають фізичну якість – спритності. <b>Навчити:</b> формам і методиці складання комплексів вправ для розвитку спритності.	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
<b>Всього за змістовим модулем 4</b>	<b>32 год: 16 – пр.; 16 – с. р.</b>			

**Всього за II семестр 60 год: 30 год – практичні; 30 год – самостійна робота**

<b>III семестр</b>				
<b>Змістовний модуль 1. Загально-фізична підготовка</b>				
<b>Тема 1.1.</b> Техніка безпеки під час занять з фізичного виховання. Вимоги щодо проходження курсу. Ознайомлення з «Положенням про екзамени та заліки в НУБіП	<b>4 год: 2 – пр.; 2 – с. р.</b>	<b>Розуміти:</b> соціальну роль фізичного виховання в розвитку особистості; <b>Знати:</b> вимоги з навчальної дисципліни «фізичне виховання»; вимоги техніки безпеки під час занять з фізичного виховання; складові частини здорового способу	<b>Ознайомити</b> з вимогами проходження курсу «фізичне виховання» та «Положенням про екзамени та заліки в НУБіП України» <b>Навчити:</b> правилам техніки безпеки під час	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів

України»		життя; <b>Вміти:</b> самостійно оцінювати результати виконання контрольних вправ змістовних модулів, залікових вправ;	занять фізичного виховання 3	
<b>Тема 1.2.</b> Методика виконання вправ загальної фізичної підготовки.	<b>4 год:</b> <b>2 – пр.;</b> <b>2 – с. р.</b>	<b>Знати:</b> основи методики і техніки виконання вправ загальної фізичної підготовки <b>Вміти:</b> самостійно складати та проводити комплекси вправ загальної фізичної підготовки	<b>Ознайомити</b> з технікою виконання вправ загальної фізичної підготовки. <b>Навчити:</b> методиці складання комплексів вправ загальної фізичної підготовки.	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
<b>Тема 1.3.</b> Оволодіння основними засобами розвитку витривалості	<b>4 год:</b> <b>2 – пр.;</b> <b>2 – с. р.</b>	<b>Знати:</b> основи методики і техніки виконання вправ, які сприяють розвитку витривалості. <b>Вміти:</b> самостійно складати та проводити комплекси вправ для розвитку витривалості	<b>Ознайомити</b> з технікою виконання вправ, для розвитку витривалості. <b>Навчити:</b> методиці складання комплексів вправ для розвитку витривалості.	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
<b>Тема 1.4.</b> Оволодіння основними засобами розвитку сили м'язів рук і черевного пресу	<b>4 год:</b> <b>2 – пр.;</b> <b>2 – с. р.</b>	<b>Знати:</b> основи методики і техніки виконання вправ, які сприяють розвитку сили м'язів рук і черевного пресу. <b>Вміти:</b> самостійно складати та проводити комплекси вправ для розвитку сили м'язів рук і черевного пресу.	<b>Ознайомити</b> з технікою виконання вправ, для розвитку сили м'язів рук і черевного пресу. <b>Навчити:</b> методиці складання комплексів вправ для розвитку сили м'язів рук і черевного пресу	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
<b>Тема 1.5.</b> Оволодіння основними засобами розвитку сили м'язів ніг і спини	<b>4 год:</b> <b>2 – пр.;</b> <b>2 – с. р.</b>	<b>Знати:</b> основи методики і техніки виконання вправ, які сприяють розвитку сили м'язів ніг і спини. <b>Вміти:</b> самостійно складати та проводити комплекси вправ для	<b>Ознайомити</b> з технікою виконання вправ, для розвитку сили м'язів ніг і спини. <b>Навчити:</b> методиці	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних

		розвитку сили м'язів ніг і спини.	складання комплексів вправ для розвитку сили м'язів ніг і спини	досягнень студенті
<b>Тема 1.6.</b> Оволодіння основними засобами розвитку координаційних здібностей	<b>8 год:</b> <b>4 – пр.;</b> <b>4 – с. р.</b>	<b>Знати:</b> основи методики і техніки виконання вправ, які сприяють розвитку координаційних здібностей. <b>Вміти:</b> самостійно складати та проводити комплекси вправ для розвитку координаційних здібностей.	<b>Ознайомити</b> з технікою виконання вправ, для розвитку координаційних здібностей. <b>Навчити:</b> методиці складання комплексів вправ для розвитку координаційних здібностей	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студенті
<b>Тема 1.7.</b> Оволодіння основними засобами розвитку гнучкості	<b>4 год:</b> <b>2 – пр.;</b> <b>2 – с. р.</b>	<b>Знати:</b> основи методики і техніки виконання вправ, які сприяють розвитку гнучкості. <b>Вміти:</b> самостійно складати та проводити комплекси вправ для розвитку гнучкості .	<b>Ознайомити</b> з технікою виконання вправ, для розвитку гнучкості. <b>Навчити:</b> методиці складання комплексів вправ для розвитку гнучкості	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студенті
<b>Всього за змістовим модулем 1</b>	<b>32 год:</b> <b>16 – пр.;</b> <b>16 – с. р.</b>			
<b>Змістовний модуль 2. Спеціальна фізична підготовка</b>				
<b>Тема 2.1.</b> Оволодіння основними засобами розвитку сили м'язів рук і черевного пресу з обтяженням і опором	<b>8 год:</b> <b>4 – пр.;</b> <b>4 – с. р.</b>	<b>Знати:</b> основи методики і техніки виконання вправ, які сприяють розвитку сили м'язів рук і черевного пресу з обтяженням і опором. <b>Вміти:</b> самостійно складати та проводити комплекси вправ для розвитку сили м'язів рук і черевного пресу з обтяженням і опором.	<b>Ознайомити</b> з технікою виконання вправ для розвитку сили м'язів рук і черевного пресу з обтяженням і опором. <b>Навчити:</b> методиці складання комплексів вправ для розвитку сили м'язів рук і черевного пресу з обтяженням і опором	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
<b>Тема 2.2.</b> Оволодіння	<b>8 год:</b> <b>4 – пр.;</b>	<b>Знати:</b> основи методики і техніки	<b>Ознайомити</b> з технікою	Згідно політики і

основними засобами розвитку сили м'язів ніг і спини з опором (гімнастична резинка, гантелі, т.ін.)	<b>4 – с. р.</b>	виконання вправ, які сприяють розвитку сили м'язів ніг і спини з опором (гімнастична резинка, гантелі, т.ін.) <b>Вміти:</b> самостійно складати та проводити комплекси вправ для розвитку сили м'язів ніг і спини з опором (гімнастична резинка, гантелі, т.ін.)	виконання вправ, для розвитку сили м'язів ніг і спини з опором (гімнастична резинка, гантелі, т.ін.) <b>Навчити:</b> методиці складання комплексів вправ для розвитку сили м'язів ніг і спини з опором (гімнастична резинка, гантелі, т.ін.)	шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
<b>Тема 2.3.</b> Оволодіння основними засобами розвитку м'язів тіла за системою «Табата»	<b>12 год: 6 – пр.; 6 – с. р.</b>	<b>Знати:</b> основи методики і техніки виконання вправ, які сприяють розвитку м'язів тіла за системою «Табата» <b>Вміти:</b> самостійно складати та проводити комплекси вправ для розвитку м'язів тіла за системою «Табата»	<b>Ознайомити</b> з технікою виконання вправ, для розвитку м'язів тіла за системою «Табата» <b>Навчити:</b> методиці складання комплексів вправ для розвитку м'язів тіла за системою «Табата»	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
<b>Всього за змістовим модулем 2</b>	<b>28 год: 14 – пр.; 14 – с. р.</b>			
<b>Всього за III семестр 60 год: 30 год – практичні; 30 год – самостійна робота</b>				
<b>IV семестр</b>				
<b>Змістовний модуль 3. Спеціалізація «Фітнес»</b>				
<b>Тема 3.1.</b> Покращення функціональних кондицій організму засобами Аеробіки.	<b>4 год: 2 – пр.; 2 – с. р.</b>	<b>Знати:</b> методику покращення функціональних кондицій організму засобами аеробіки <b>Вміти:</b> виконувати основні елементи вправ з аеробіки.	<b>Ознайомити</b> з методичними рекомендаціями покращення функціональних кондицій організму засобами аеробіки <b>Навчити:</b> виконанню основних елементів	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів

			комплексів вправ з аеробіки.	
<b>Тема 3.2.</b> Покращення функціональних кондицій організму засобами Калланетики.	<b>4 год:</b> <b>2 – пр.;</b> <b>2 – с. р.</b>	<b>Знати:</b> методику покращення функціональних кондицій організму засобами Калланетики. <b>Вміти:</b> виконувати основні елементи вправ з Калланетики.	<b>Ознайомити</b> з методичними рекомендаціями покращення функціональних кондицій організму засобами Калланетики. <b>Навчити:</b> виконанню основних елементів комплексів вправ з Калланетики.	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
<b>Тема 3.3.</b> Покращення функціональних кондицій організму засобами Шейпінгу.	<b>4 год:</b> <b>2 – пр.;</b> <b>2 – с. р.</b>	<b>Знати:</b> методику покращення функціональних кондицій організму засобами Шейпінгу. <b>Вміти:</b> виконувати основні елементи вправ з Шейпінгу.	<b>Ознайомити</b> з методичними рекомендаціями покращення функціональних кондицій організму засобами Шейпінгу. <b>Навчити:</b> виконанню основних елементів комплексів вправ з Шейпінгу.	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
<b>Тема 3.4.</b> Покращення функціональних кондицій організму засобами Тай-бо.	<b>4 год:</b> <b>2 – пр.;</b> <b>2 – с. р.</b>	<b>Знати:</b> методику покращення функціональних кондицій організму засобами Тай-бо <b>Вміти:</b> виконувати основні елементи вправ з Тай-бо	<b>Ознайомити</b> з методичними рекомендаціями покращення функціональних кондицій організму засобами Тай-бо <b>Навчити:</b> виконанню основних елементів комплексів вправ з Тай-бо.	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
<b>Тема 3.5.</b> Покращення функціональних кондицій організму засобами	<b>4 год:</b> <b>2 – пр.;</b> <b>2 – с. р.</b>	<b>Знати:</b> методику покращення функціональних кондицій організму засобами Пілатесу. <b>Вміти:</b> виконувати	<b>Ознайомити</b> з методичними рекомендаціями покращення функціональних кондицій	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям

Пілатесу.		основні елементи вправ з Пілатесу.	організму засобами Пілатесу <b>Навчити:</b> виконанню основних елементів комплексів вправ з Пілатесу	оцінювання навчальних досягнень студенті
<b>Тема 3.6.</b> Покращення функціональних кондицій організму засобами Бодіфлексу.	<b>4 год:</b> <b>2 – пр.;</b> <b>2 – с. р.</b>	<b>Знати:</b> методику покращення функціональних кондицій організму засобами Бодіфлексу. <b>Вміти:</b> виконувати основні елементи вправ з Бодіфлексу.	<b>Ознайомити</b> з методичними рекомендаціями покращення функціональних кондицій організму засобами Бодіфлексу. <b>Навчити:</b> виконанню основних елементів вправ з Бодіфлексу	Згідно політики шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студенті
<b>Тема 3.7.</b> Покращення функціональних кондицій організму засобами Кросфіту.	<b>4 год:</b> <b>2 – пр.;</b> <b>2 – с. р.</b>	<b>Знати:</b> методику покращення функціональних кондицій організму засобами Кросфіту. <b>Вміти:</b> виконувати основні елементи вправ з Кросфіту.	<b>Ознайомити</b> з методичними рекомендаціями покращення функціональних кондицій організму засобами Кросфіту. <b>Навчити:</b> виконанню основних елементів комплексів вправ з Кросфіту.	Згідно політики шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студенті
<b>Всього за змістовим модулем 3</b>	<b>28 год:</b> <b>14 – пр.;</b> <b>14 – с. р.</b>			
<b>Змістовний модуль 4. Розвиток і вдосконалення рухових якостей</b>				
<b>Тема 4.1.</b> Фізичні вправи, які застосовуються для розвитку витривалості	<b>4 год:</b> <b>2 – пр.;</b> <b>2 – с. р.</b>	<b>Знати:</b> різновиди фізичних вправ та принципи їх використання; принципи підбору фізичних вправ, їх комонування та послідовність використання для розвитку витривалості;	<b>Ознайомити</b> з вправами, які застосовуються для розвитку витривалості <b>Сприяти</b> оволодінню та виконанню різноманітних вправ для	Згідно політики шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів

		<b>Вміти:</b> запропонувати засоби та методи для розвитку витривалості; виконувати комплекси вправ на розвиток витривалості	розвитку витривалості	
<b>Тема 4.2.</b> Фізичні вправи, які застосовуються для розвитку сили	<b>4 год:</b> <b>2 – пр.;</b> <b>2 – с. р.</b>	<b>Знати:</b> різновиди фізичних вправ та принципи їх використання; принципи підбору фізичних вправ, їх компоновання та послідовність використання для розвитку сили; <b>Вміти:</b> запропонувати засоби та методи для розвитку сили; виконувати комплекси вправ на розвиток сили	<b>Ознайомити</b> з вправами, які застосовуються для розвитку сили <b>Сприяти</b> оволодінню та виконанню різноманітних вправ для розвитку сили	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
<b>Тема 4.3.</b> Фізичні вправи, які застосовуються для розвитку швидкості	<b>4 год:</b> <b>2 – пр.;</b> <b>2 – с. р.</b>	<b>Знати:</b> різновиди фізичних вправ та принципи їх використання; принципи підбору фізичних вправ, їх компоновання та послідовність використання для розвитку швидкості; <b>Вміти:</b> запропонувати засоби та методи для розвитку швидкості; виконувати комплекси вправ на розвиток швидкості	<b>Ознайомити</b> з вправами, які застосовуються для розвитку швидкості <b>Сприяти</b> оволодінню та виконанню різноманітних вправ для розвитку швидкості	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
<b>Тема 4.4.</b> Фізичні вправи, які застосовуються для розвитку гнучкості	<b>4 год:</b> <b>2 – пр.;</b> <b>2 – с. р.</b>	<b>Знати:</b> різновиди фізичних вправ та принципи їх використання; принципи підбору фізичних вправ, їх компоновання та послідовність використання для розвитку гнучкості; <b>Вміти:</b> запропонувати засоби та методи для розвитку гнучкості; виконувати комплекси вправ на розвиток	<b>Ознайомити</b> з вправами, які застосовуються для розвитку гнучкості <b>Сприяти</b> оволодінню та виконанню різноманітних вправ для розвитку гнучкості	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів

		гнучкості		
<b>Тема 4.5.</b> Фізичні вправи, які застосовуються для розвитку спритності	<b>16 год: 8 – пр.; 8 – с. р.</b>	<b>Знати:</b> різновиди фізичних вправ та принципи їх використання; принципи підбору фізичних вправ, їх комонування та послідовність використання для розвитку спритності; <b>Вміти:</b> запропонувати засоби та методи для розвитку спритності; виконувати комплекси вправ на розвиток спритності	<b>Ознайомити</b> з вправами, які застосовуються для розвитку спритності <b>Сприяти</b> оволодінню та виконанню різноманітних вправ для розвитку спритності	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
<b>Всього за змістовим модулем 4</b>	<b>32 год: 16 – пр.; 16 – с. р.</b>			
<b>Всього за IV семестр 60 год: 30 год – практичні; 30 год – самостійна робота</b>				

### ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ

90 і більше – «відмінно»

60 – 73 – «задовільно»

74 – 89 – «добре»

59 і менше – «незадовільно»

### 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 таблиці 1.

#### Політика оцінювання

<b>Політика щодо дедлайнів та перекладання:</b>	Презентації, тестові завдання, доповіді, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перекладання модулів відбувається із дозволу викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
<b>Політика щодо академічної доброчесності:</b>	Презентації, тестові завдання, доповіді повинні бути оформлені згідно зразку та мати коректні текстові посилання на використану літературу
<b>Політика щодо відвідування:</b>	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету)

#### Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів з курсу «Фізичне виховання»

*Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів на практичних заняттях.*

1. Критерії оцінювання студентів на практичному занятті є виконання фізичних вправ. Навчальні досягнення студентів на практичних заняттях оцінюються до 5 балів:



Бали	Критерії оцінювання
5	Студент виконує фізичні вправи за викладачем без помилок та в його ритмі, технічно досконало повторюючи всі його рухи
4	Студент виконує фізичні вправи за викладачем без помилок та в його ритмі, техніка виконання з незначними помилками.
3	Студент виконує фізичні вправи за викладачем з незначними помилками, іноді порушує ритм, техніка виконання рухів на середньому рівні
2	Студент виконує фізичні вправи за викладачем помилками, іноді порушує ритм, техніка виконання рухів на середньому рівні
1	Студент виконує фізичні вправи за викладачем з помилками, часто порушує ритм, техніка виконання рухів на низькому рівні

*Критерії оцінювання виконання студентів модульних контрольних робіт (визначення фізичного стану)*

Відповідно до начального плану передбачено в першому семестрі виконання двох тестів з визначення фізичного розвитку, а в другому – 3. Складання кожного тесту оцінюється викладачем у 10 балів.

#### Тести для визначення фізичного розвитку Модуля 1 і 4

Назва вправи	Стать	Бали за виконання вправи				
		10	8	7	5	3
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см *	Чол.	17	13	11	9	6
	Жін.	22	20	18	16	9
Стрибок у довжину з місця, см	Чол.	230	220	210	200	190
	Жін.	185	175	165	155	140

#### Тести для визначення фізичного розвитку Модуля 2 і 3

Назва вправи	Стать	Бали за виконання вправи				
		10	8	7	5	3
Згинання і розгинання рук в упорі лежачі (дівчата стоячи на колінах), разів	Чол.	50	45	40	35	30
	Жін.	40	35	30	25	20
Піднімання тулуба в сід лежачи на спині, коліна зігнуті, руки за головою, разів	Чол.	55	47	42	37	32
	Жін.	45	37	32	27	22
Стійка стоячи на передпліччях, "планка", хв	Чол.	3,00	2,30	2,00	1,30	1,00
	Жін.	2,30	2,15	2,00	1,30	1,00

*Критерії оцінювання виконання студентів завдань самостійної роботи*

1. Критерії оцінювання мультимедійної презентації виконаної студентом з дисципліни «Фізичне виховання». Мультимедійні презентації з дисципліни «Фізичне виховання», підготовлені студентами, оцінюються до **20** балів:

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
19-20	У презентації відображено глибоке розуміння та усвідомлення матеріалу, творчий підхід до поставлених задач. Комплекс відповідає принципам послідовності виконання фізичних вправ, складається з достатньої їх кількості. Містить описи, малюнки, фото, анімації – у кількості, виправданій змістом

	презентації. Робота виконана творчо і самостійно. Презентація характеризується оригінальністю.
18-15	Загалом презентація відповідає тематиці проекту і є досить інформативною. Комплекс відповідає послідовності виконання фізичних вправ, але недостатня їх кількість. Містить малюнки, фото, анімації, але відсутні описи.
14-10	Презентація частково відповідає тематиці проекту. Відображений комплекс фізичних вправ з незначним порушенням послідовності виконання. Містить малюнки, фото, анімації, але відсутні описи.
9-6	Презентація частково відповідає тематиці проекту. Відображений комплекс фізичних вправ із порушенням послідовності виконання. Містить лише малюнки, відсутні описи.
1-5	Презентація сфокусована на темі, але не висвітлює її. Наявна певна організаційна структура. Відображений комплекс фізичних вправ із значними порушенням послідовності виконання. Можуть бути фактичні помилки чи незрозумілості, але вони не значні.

2. Критерії оцінювання написання рефератів з дисципліни «Фізичне виховання». Реферати, написані студентами, оцінюються до **15** балів:

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
14 -15	У рефераті відображено глибоке розуміння та усвідомлення матеріалу, творчий підхід до поставлених задач. Під час аналізу-інтерпретації зроблена аргументація, висловлене власне ставлення до проблеми. Робота виконана творчо і самостійно, робота характеризується оригінальністю.
10-12	Загалом робота відповідає тематиці проекту і є досить інформативною. Прослідковується певна структура в розміщенні інформації. Естетичний вигляд дещо псує недостатньо чітка структура розміщення інформації.
6-8	Реферат має чіткі цілі, відповідні темі. Включена інформація добута із різноманітних джерел. Реферат без творчих знахідок.
3-4	Реферат представляє інформацію структуровано у формі опорного конспекту, зрозуміло для аудиторії. Зроблений акцент на важливих питаннях.
1-2	Реферат сфокусований на темі, але не висвітлює її. Наявна певна організаційна структура. Можуть бути фактичні помилки чи незрозумілості, але вони не значні.

## ЗАЛІК

Оцінювання знань студента відбувається за 100-бальною шкалою і переводиться в національні оцінки згідно з табл. 1 «Положення про екзамени та заліки у НУБіП України» (наказ про уведення в дію від 27.12.2019 р. № 1371).

Студенти, які з навчальної роботи набрали 60 і більше балів, можуть не складати залік, але повинні з'явитись із заліковою книжкою на залік, де за своєю письмовою згодою оцінку (залік) «Автоматично», відповідно до набраної кількості балів.

Студент допускається до складання заліку з дисципліни, якщо *його рейтинг з навчальної роботи з цієї дисципліни складає не менше, ніж 42 бали (60 балів × 0,7 = 42 бали).*

Залік проводиться у *письмовій формі за тестовими завданнями.*

## **V.П. Інформаційні джерела для вивчення дисципліни**

### **Основні**

1. Фітнес – вправи основної спрямованості: Методичний посібник для самостійних занять студентів/ В.П. Краснов, С.В.Гордєєва, М.П. Костенко, С.Г. Лисенко – Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017 – 79с
2. Рухова активність як компонент здорового способу життя/Навчально-методичний посібник: Краснов С.В., Костенко М.П., Гордєєва С.В., Отрошко О.В., Мироненко О.І., Лисенко С.Г., Київ-2019, НУБіП України 39 с.
3. Здоров'язбережувальні технології: оздоровчий фітнес/Костенко М.П., Отрошко О.В., Краснов В.П. К.:НУБіП України,2019 – 48 с.
4. Шейпінг: метод. рекомендації/С.В.Гордєєва, С.Г. Лисенко – Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017 – 22с.
5. Міхеєнко О. І. Підготовка майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнюючих технологій: теоретико-методичні аспекти: монографія. Суми: Університетська книга, 2017. 316 с.
6. Основи жіночого бодібілдингу. Навчально-методичний посібник / С.В. Гордєєва, П.Д. Марущак, В.П. Краснов, В.В. Кузьмін. - Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2015 – 51с
7. Калланетика (статичні вправи на розтягування і скорочення різних м'язів тіла людини): методичні рекомендації для самостійних занять студентів / С.В. Гордєєва, М.П. Костенко, В.П. Краснов, С.Г. Лисенко - Ніжин: НДУ ім. М.Гоголя, 2018 -28 с.
8. Степ-аеробіка: методичні рекомендації для самостійних занять студентів / уклад.: С.В. Гордєєва, Н.В. Крупко, В.П. Краснов, С.Г. Лисенко – Ніжин: НДУ ім. М.Гоголя, 2018 - 24 с
9. Засоби комплексного формування професійно важливих психофізичних якостей, прикладних умінь і навичок студентів аграрних ЗВО/Косенко М.П., Отрошко О.В. зб. матеріалів міжнародної науково – практичної конференції, Київ, 12-13 березня 2019 -
10. Дихальна гімнастика: види та комплекси вправ: методичні рекомендації для самостійних занять студентів/Уклад. В.П. Краснов, С.Г. Лисенко, О.В. Отрошко – Київ: НУБіП України, 2020. – 41 с.
11. Раціональна рухова активність, як фактор зміцнення здоров'я та профілактики захворювань: методичні рекомендації для самостійних занять студентів/Уклад. В.П. Краснов, С.Г. Лисенко, О.В. Отрошко – Київ: НУБіП України, 2020. – 38 с.

### **Допоміжні інформаційні джерела**

1. Заняття оздоровчим бігом. Навчально-методичний посібник / Р.Г. Дубовик, М.П. Костенко, В.П. Краснов. – К.: НУБіП, 2015-42с.
2. Грицько Р. Ю., Лемішко Б. Б., Фуртак І. І. Громадське здоров'я об'єднаних територіальних громад та інтегративна сімейна медицина. *Сімейна медицина*. 2017. №3. С. 51-55.
3. Короленко В. Громадське здоров'я в Україні: проблеми і перспективи. Практика управління медичним закладом. Київ, 2016. № 11. С. 50-60.
4. Гущук, І. До питань організації системи громадського здоров'я в Україні. *Довкілля та здоров'я*. 2015. № 2. С. 78-79.
5. Фізичне виховання студентів із захворюванням зорового апарату: навчально-методичний посібник / уклад.: В.П. Краснов, О.В. Отрошко, М.П. Костенко – Київ: НУБіП України, 2018. – 27 с.