

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**
Гуманітарно-педагогічний факультет
Кафедра фізичного виховання

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Декан гуманітарно-педагогічного факультету
Шинкарук В.Д.

“ ____ ” червня 2020 р.

РОЗГЛЯНУТО І СХВАЛЕНО
на засіданні кафедри фізичного виховання
Протокол № 13 від 09 червня 2020 р.
Завідувач кафедри фізичного виховання
_____ М.П. Костенко

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Фізичне виховання»

спеціальність : **053 Психологія**
Розробник: викладач Отрошко О.В.

Київ – 2020 р.

1. Опис навчальної дисципліни

«Фізичне виховання»

(назва)

| Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень | | |
|---|----------------------|-----------------------|
| Освітній ступінь | бакалавр | |
| Галузь знань | | |
| Спеціальність | 053 Психологія | |
| Спеціалізація | | |
| Характеристика навчальної дисципліни | | |
| Вид | Вибіркова | |
| Загальна кількість годин | 240 | |
| Кількість кредитів ECTS | 8 | |
| Кількість змістових модулів | 8 | |
| 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) | 2020-2021 | |
| Семестр | 1, 2, 3, 4-ий | |
| Лекційні заняття | - | год. |
| Практичні, семінарські заняття | 120 год. | год. |
| Лабораторні заняття | - | год. |
| Самостійна робота | 120 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.

Основними завданнями 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.

3. Програма та структура навчальної дисципліни для:

– повного 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 ветеринарному 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 гуманітарно-педагогічного факультету. | 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. | 32 | | 12 | | | 20 |
| Тема 6-7. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля загально-фізична та кросова підготовка | 2 | | 2 | | | |
| Разом за змістовим модулем 1. | 36 | | 16 | | | 20 |
| 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. | 20 | | 10 | | | 10 |
| Тема 14-15. Виконання контрольних нормативів з модуля силовий фітнес. Атестація. | 4 | | 4 | | | |
| Разом за змістовим модулем 2. | 24 | | 14 | | | 10 |
| 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. | 32 | | 12 | | | 20 |
| Тема 21-22. Прийом контрольних нормативів та тестів модуля баскетбол | 2 | | 2 | | | |
| Разом за змістовим модулем 3. | 34 | | 14 | | | 20 |
| Змістовий модуль 4. Легка атлетика | | | | | | |
| Тема 23-28. Розвиток опорно-рухливого апарату. Спеціальні бігові вправи. Бігова підготовка, стрибки у | 22 | | 12 | | | 10 |

| | | | | | | |
|--|-----------|--|-----------|--|--|-----------|
| довжину з розбігу. | | | | | | |
| Тема 29-30. Виконання контрольних нормативів змістового модуля легка атлетика . Атестація. | 4 | | 4 | | | |
| Разом за змістовим модулем 4. | 26 | | 16 | | | 10 |
| Змістовий модуль 5. Загально-фізична та кросова підготовка | | | | | | |
| Тема 31. Організація занять з фізичного виховання на гуманітарно-педагогічному 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 гуманітарно-педагогічному факультеті | 2 | | 2 | | | |
| Тема 32-35. Розвиток опорно-рухливого апарату, розвиток загальної витривалості, бігова підготовка на стадіоні, кросова підготовка на пересіченій лісовій місцевості, основи орієнтування на місцевості. | 30 | | 10 | | | 20 |
| Тема 36-37. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля загально-фізична та кросова підготовка | 2 | | 2 | | | |
| Разом за змістовим модулем 5. | 34 | | 14 | | | 20 |
| Змістовий модуль 6. Спеціалізація «міні-футбол» | | | | | | |
| Тема 38-43. Техніка ведення, прийому та зупинки м'яча, передачі, м'яча, техніка ударів по м'ячу. Основи тактики гри, розвиток сили, швидкості, координації спритності. | 22 | | 12 | | | 10 |
| Тема 44-45. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля міні-футбол . Атестація | 4 | | 4 | | | |
| Разом за змістовим модулем 6. | 26 | | 16 | | | 10 |
| Змістовий модуль 7. Спеціалізація «Карате» | | | | | | |
| Тема 46-50. Техніка карате, стійки карате, переміщення, техніки нападу та захисту. Розвиток силової витривалості, гнучкості та координації рухів. | 22 | | 12 | | | 10 |
| Тема 51-52. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля карате. | 2 | | 2 | | | |
| Разом за змістовим модулем 7. | 24 | | 14 | | | 10 |
| Змістовий модуль 8. Легка атлетика | | | | | | |
| Тема 53-58. Розвиток опорно-рухливого апарату. Спеціальні бігові вправи . Бігова підготовка, стрибки у довжину з розбігу. | 32 | | 12 | | | 20 |
| Тема 59-60. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля легка атлетика .Атестація | 4 | | 4 | | | |
| Разом за змістовим модулем 8. | 36 | | 16 | | | 20 |
| Усього годин | | | | | | |
| | 240 | | 120 | | | 120 |

4. Теми семінарських занять (не заплановано)

5. Теми практичних занять

| № з/п | Назва теми | Кількість годин |
|-------|---|-----------------|
| 1 | Організація занять з фізичного виховання на гуманітарно-педагогічному 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 гуманітарно-педагогічному факультеті . | 2 |
| 2-5 | Розвиток опорно-рухливого апарату, розвиток загальної витривалості, бігова підготовка на стадіоні, кросова підготовка на пересіченій лісовій місцевості, основи орієнтування на місцевості. | 32 |
| 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. | 20 |
| 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 | 30 |
| 21-22 | Прийом контрольних нормативів та тестів модуля баскетбол | 4 |
| 23-28 | Розвиток опорно-рухливого апарату. Спеціальні бігові вправи (СБУ). Бігова підготовка, стрибки у довжину з розбігу. | 22 |
| 29-30 | Виконання контрольних нормативів змістовного модуля легка атлетика | 4 |
| 31 | Організація занять з фізичного виховання на гуманітарно-педагогічному 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 гуманітарно-педагогічному факультеті. | 2 |
| 32-35 | Розвиток опорно-рухливого апарату, розвиток загальної витривалості, бігова підготовка на стадіоні, кросова підготовка на пересіченій лісовій місцевості, основи орієнтування на місцевості. | 28 |
| 36-37 | Виконання контрольних нормативів змістовного модуля загально-фізична та кросова підготовка | 4 |
| 38-43 | Техніка ведення, прийому та зупинки м'яча, передачі, м'яча, техніка ударів по м'ячу. Основи тактики гри, розвиток сили, швидкості, координації спритності. | 32 |
| 44-45 | Виконання контрольних нормативів змістовного модуля міні-футбол | 4 |
| 46-50 | Техніка карате, стійки карате, переміщення, техніки нападу та захисту. Розвиток силової витривалості, гнучкості та координації рухів. | 20 |
| 51-52 | Виконання контрольних нормативів змістовного модуля карате. | 4 |
| 53-58 | Розвиток опорно-рухливого апарату. Спеціальні бігові вправи . Бігова підготовка, стрибки у довжину з розбігу. | 26 |
| 59-60 | Виконання контрольних нормативів змістовного модуля легка атлетика | 4 |
| | Разом | 240 |

6. Теми лабораторних занять (не заплановано)

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

8. Методи навчання:

- Словесні методи (бесіда, розповідь, пояснення, тощо) інформацію для засвоєння студент отримує вербальними засобами, тобто через слово.
- Бесіда, діалог з групою, окремим студентом. Ставиться серія запитань, які потребують відповіді.
- Бліц опитування.
- Сократична бесіда. Ставиться серія запитань, які дають можливість студенту дати неповну відповідь, що спонукає з зацікавленістю сприймати новий матеріал.
- Дискусія. Відбувається активний обмін думками на запропоновану тему (різновид проблемних лекцій).
- Аналіз конкретних ситуацій. Береться конкретна ситуація з життя, з навчальних занять, з організації спортивних змагань і пропонується студенту вирішити її різними шляхами.
- Використанням техніки зворотного зв'язку. Після подачі інформації починається її обговорення. Виявляються власні думки, знання студента. Наскільки він розуміє матеріал, проблему.
- Консультація, для виконання індивідуальної роботи (для студентів звільнених від практичних занять за результатами медичного обстеження, які виконують теоретичну роботу – пишуть реферати).
- Пояснення, переконання надання нової, додаткової інформації для аналізу і вироблення власної думки, позиції студента.
- Наочні методи – інформація для засвоєння одержується на основі сенсорно-рецептивної діяльності (демонстрування, ілюстрації, показ об'єкта, вправи, презентації, відеофільму).

9. Форми контролю:

Попередній, поточний, періодичний та підсумковий.

Попередній контроль проводиться перед на початку змістовного модуля для з'ясування загального рівня підготовки студентів з дисципліни, щоб намітити направленість особистих самостійних занять.

Поточний контроль – спостереження за навчальною діяльністю студентів, виконанням вправ на заняттях із записом результатів у журнал. Його метою є отримання оперативних даних про рівень знань студентів і якість навчальної роботи на занятті, оптимізація управління навчальним процесом.

Підсумковий контроль - залікові тести, вправи, змагання у навчальних групах.

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 «Атлетична гімнастика»
Контрольні нормативи

| № п/п | Назва | Стать | Бали | | | | |
|----------|---|---------------|---------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| | | | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 |
| 1 | * Жим лежачи на горизонтальній лаві, разів (вага штанги: особиста вага мінус 10 кг для чоловіків, мінус 30 кг для жінок) | Жін., чол. | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 2 | * Присідання зі штангою на плечах, разів (вага штанги: особиста вага мінус 10 кг для чоловіків, 30 кг для жінок) | Жін., чол. | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 3 | Підтягування на перекладині широким хватом за голову | Чол. | 16 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 4 | Складання із положення лежачи на спині | Жін. | 20 | 16 | 12 | 8 | 4 |
| | | Чол. | 30 | 25 | 18 | 12 | 8 |
| 5 | ** Степ-тест, уд/хв | Жін. | < 83 | 84-100 | 101-112 | 113-124 | 125-142 |
| | | Чол. | < 81 | 81-90 | 91-102 | 103-114 | 115-128 |
| 6 | Розробити та виконати комплекс із 5 вправ, направлених на розвиток і укріплення певної групи м'язів використовуючи тренажери та вільні ваги | Жін., чол. | всі вправи без помилко | 4 вправи без помилко | 3 вправи без помилко | 2 вправи без помилко | 1 вправу без помилко |

**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 спеціалізація "Теніс настільний"
Контрольні нормативи

| бали | Вправи | | | Правила змагань |
|------|---------------|----------------------|------------------------------------|---|
| | Подачі (раз.) | Прийом подачі (раз.) | Набивання тенісного м'ячика (раз.) | |
| 25 | 25 | 25 | 100 | 5 питань - за правильну відповідь - 5 балів |
| 24 | 24 | 24 | 95 | |
| 23 | 23 | 23 | 90 | |
| 22 | 22 | 22 | 86 | |
| 21 | 21 | 21 | 82 | |
| 20 | 20 | 20 | 78 | |
| 19 | 19 | 19 | 74 | |
| 18 | 18 | 18 | 70 | |
| 17 | 17 | 17 | 66 | |
| 16 | 16 | 16 | 62 | |
| 15 | 15 | 15 | 58 | |
| 14 | 14 | 14 | 54 | |
| 13 | 13 | 13 | 50 | |
| 12 | 12 | 12 | 46 | |
| 11 | 11 | 11 | 42 | |
| 10 | 10 | 10 | 38 | |
| 9 | 9 | 9 | 34 | |
| 8 | 8 | 8 | 30 | |
| 7 | 7 | 7 | 26 | |
| 6 | 6 | 6 | 22 | |
| 2 | 5 | 5 | 18 | |
| 1 | 1 | 4 | 14 | |
| 3 | 3 | 3 | 9 | |
| 2 | 2 | | | |
| 1 | 1 | | | |

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 спеціалізація "Волейбол"
Контрольні нормативи

| Бали | Чоловіки | | | |
|------|--------------------------|---------------------------|--------|----------------------------|
| | Стрибок у висоту з місця | Тест на знання правил гри | Подача | Передача м'яча на точність |
| 25 | 60 | 10 | 5 | 25 |
| 24 | 59 | | | 24 |
| 23 | 58 | | | 23 |
| 22 | 57 | 9 | | 22 |
| 21 | 56 | | | 21 |
| 20 | 55 | 8 | 4 | 20 |
| 19 | 54 | | | 19 |
| 18 | 53 | | | 18 |
| 17 | 52 | 7 | | 17 |
| 16 | 51 | | | 16 |
| 15 | 50 | 6 | 3 | 15 |
| 14 | 49 | | | 14 |
| 13 | 48 | | | 13 |
| 12 | 47 | 5 | | 12 |
| 11 | 46 | | | 11 |
| 10 | 45 | | 2 | 10 |
| 9 | 44 | 4 | | 9 |
| 8 | 43 | | | 8 |
| 7 | 42 | 3 | | 7 |
| 6 | 41 | | | 6 |
| 5 | 40 | | 1 | 5 |
| 4 | 39 | 2 | | 4 |
| 3 | 38 | | | 3 |
| 2 | 37 | | | 2 |
| 1 | 36 | 1 | | 1 |

| Бали | Жінки | | | |
|------|--------------------------|---------------------------|--------|----------------------------|
| | Стрибок у висоту з місця | Тест на знання правил гри | Подача | Передача м'яча на точність |
| 25 | 50 | 10 | 5 | 25 |
| 24 | 49 | | | 24 |
| 23 | 48 | | | 23 |
| 22 | 47 | 9 | | 22 |
| 21 | 46 | | | 21 |
| 20 | 45 | 8 | 4 | 20 |
| 19 | 44 | | | 19 |
| 18 | 43 | | | 18 |
| 17 | 42 | 7 | | 17 |
| 16 | 41 | | | 16 |
| 15 | 40 | 6 | 3 | 15 |
| 14 | 39 | | | 14 |
| 13 | 38 | | | 13 |
| 12 | 37 | 5 | | 12 |
| 11 | 36 | | | 11 |
| 10 | 35 | | 2 | 10 |
| 9 | 34 | 4 | | 9 |
| 8 | 33 | | | 8 |
| 7 | 32 | 3 | | 7 |
| 6 | 31 | | | 6 |
| 5 | 30 | | 1 | 5 |
| 4 | 29 | 2 | | 4 |
| 3 | 28 | | | 3 |
| 2 | 27 | | | 2 |
| 1 | 26 | 1 | | 1 |

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 |

10. Розподіл балів, які отримують студенти

| Оцінка національна | Визначення оцінки ЄКТС | Рейтинг студента, бали |
|---------------------|--|------------------------|
| Відмінно | ВІДМІННО – відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок | 90 – 100 |
| Добре | ДУЖЕ ДОБРЕ – вище середнього рівня з кількома помилками | 82 – 89 |
| | ДОБРЕ – в загальному правильна робота з певною кількістю грубих помилок | 74 – 81 |
| Задовільно | ЗАДОВІЛЬНО – непогано, але зі значною кількістю недоліків | 64 – 73 |
| | ДОСТАТНЬО – виконання задовольняє мінімальні критерії | 60 – 63 |
| Незадовільно | НЕЗАДОВІЛЬНО – потрібно працювати перед тим, як отримати залік (позитивну оцінку) | 35 – 59 |
| | НЕЗАДОВІЛЬНО – необхідна серйозна подальша робота | 01 – 34 |

Для визначення рейтингу студента (слухача) 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): $R_{\text{дис}} = R_{\text{НР}} + R_{\text{ат}}$.

11. Методичне забезпечення

1. Положенням про екзамени та заліки в НУБіП України.
2. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації /укладу Р.Т. Раєвський, С.М. Канішевський, В.П. Краснов, П.С. Козубей, М.О. Третьяков – К:іЗМН, 2003 – 44с.
3. Навчальна програма з фізичного виховання для основного відділення правових вищих навчальних закладів II-IV акредитації/ С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, С.С. Бринзак – К. : Видавничий центр НУБіП України 2014 – 66 с
4. Методика оцінювання знань, вмінь та навичок з дисципліни «Фізичне виховання» згідно вимог кредитно-модульної системи / С.І. Присяжнюк – К.: Видавничий центр НУБіП України 2010 – 44 с
5. Техніка безпеки під час занять з фізичного виховання і спорту. Навчально-методичний посібник./ С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, С.М. Канішевський, О.М. Лакіза – К: Видавничий центр НУБіП України 2009 – 123 с
6. Навчальна програма з фізичного виховання для спеціального медичного навчального відділення аграрних вищих навчальних закладів освіти III-IV р.а. / С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, Г.Ю. Береза. – К.: Видавничий центр НУБіП України, 2012-61с
7. Фізичне виховання: Навчальний посібник. С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третьяков та ін. – К. : Центр учбової літератури, 2007 – 192с.
8. Фізичне виховання: Психофізичні вимоги до фахівців : Навчальний посібник – К. : Аграрна освіта, 2000 – 133с.
9. Легка атлетика: Навчально-методичний посібник / Р.І. Дубовик, В.П. Краснов, П.О. Чирва – Вінниця: ТОВ «Фірма Планер», 2016 – 28с.
10. Футбол. Основи методик навчання гри: Навчально-методичний посібник / О.А. Заболотний, М.П. Краснов – Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2015 – 58с.
11. 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
12. Шейпінг: метод. рекомендації/С.В.Гордєєва, С.Г. Лисенко – Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017 – 22с
13. Силовий фітнес студента: навчально-методичний посібник / С.В. Бурко, В.П. Краснов, С.Г. Лисенко - Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2014 – 31с
14. Скіпінг / стрибки через скакалку: методичний посібник / В.П. Краснов, С.В. Гордєєва, С.Г. Лисенко - Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2016 – 26с

15. Методичні рекомендації з проведення занять із самозахисту / С.О. Вербицький, С.Г. Лисенко, В.П. Краснов - Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2017 – 71с
16. Оздоровчий біг і ходьба: Навчально–методичний посібник / В.П. Краснов, О.І. Міроненко, В.К. Сахно. - Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2013 – 40с
17. Гімнастика для розслаблення м'язів: навчальний методичний посібник / В.П. Краснов, П.Д. Марущак. - Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2014 – 52с
18. Основи фізичної підготовки в системі фізичного удосконалення студента: навчально- методичний посібник / В.К. Пархоменко, В.П. Краснов, С.Г. Лисенко, П.Д. Марущак. - Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2013 – 32с
19. Самоконтроль у процесі фізичного виховання студентської молоді: методичні рекомендації / С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, В.Й. Кийко, М.П. Литвин, С.В. Бурко. – К.: Видавничий центр НАУ, 2006 – 43с
20. Зміцнення здоров'я і фізичної підготовленості студентів в умовах малих доз радіаційного забруднення: навчальний посібник / Г.П. Грибан, В.П. Краснов, С.І. Присяжнюк, Д.П. Опанасюк – К.: Аграрна освіта, 2005 – 133с
21. Основи оздоровчого тренування: методичні рекомендації / В.П. Краснов, С.І. Присяжнюк, Р.І. Раєвський. – К.: Аграрна освіта, 2005 - 54с
22. Фізичне виховання зі студентами спеціального медичного відділення: навчально-методичний посібник/ В.П. Краснов, М.П. Костенко, О.А. Заболотний, О.І. Мироненко. – Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2017-53с.
23. Заняття оздоровчим бігом. Навчально-методичний посібник / Р.Г. Дубовик, М.П. Костенко, В.П. Краснов. – К.: НУБіП, 2015-42с.
24. Студентський пілатес. Навчально-методичний посібник / С.В. Гордєєва, В.П. Краснов, С.К. Лисенко. – Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2013 – 28с
25. Основи жіночого бодібілдингу. Навчально-методичний посібник / С.В. Гордєєва, П.Д. Марущак, В.П. Краснов, В.В. Кузьмин. - Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2015 – 51с
26. Історія бодібілдингу . Навчально-методичний посібник / С.В. Гордєєва, П.Д. Марущак, В.П. Краснов, В.В. Кузьмин. - Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2015 – 42с
27. Фізичне виховання при остеохондрозі. Навчально-методичний посібник / С.В. Гордєєва, , В.П. Краснов. - Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2015 – 28с
28. Ігровий метод удосконалення рухових умінь та навиків з різних видів спорту. Навчально-методичний посібник / Р.Т. Дубовик, В.П. Краснов, М.Р. Костенко, Н.В. Крупко – Київ, НУБіП, 2015- 42с
29. Баскетбол. Навчально-методичний посібник / В.П. Краснов, І.М. Євтушенко, О.М. Лакіза. - Київ, НУБіП, 2015- 41с

30. Стрітбол – методичний посібник для самостійних занять студентів/ В.П. Краснов, І.М. Євтушенко, О.В. Хотенцева – Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2018 -24 с
31. 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.
32. 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
33. 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.

12. Рекомендована література

– основна:

- Указ Президента України Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту. <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=1148%2F2004>
- Закон України „ Про фізичну культуру і спорт” Редакція від 20.11.2005 <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004>
- Цільова комплексна програма "Фізичне виховання - здоров'я нації" <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=963%E0%2F98>
- Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (2011р.).
- Закон України «Про вищу освіту» від 26 січня 2015 р. № 47.
- Національна стратегія з оздоровчої активності в Україні на період до 2015 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (Указ Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016).

– допоміжна

1. Про нормативні документи з фізичного виховання. Наказ Міністерства освіти України від 25.05.1998 р. № 188.
 - а) Державні вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді;
 - б) Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти;
 - в) Положення про заліки з фізичного виховання.

2. «Про затвердження Примірного положення про організацію і зміст роботи кафедри, предметної (циклової) комісії фізичного виховання вищого навчального закладу». Наказ Міністерства освіти України від 24.12.2004 р. № 966.

3. «Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах», затвердженого наказом МОН України від 11.01.2006 р. № 4 та зареєстрованого Міністерством юстиції України від 10.03.2006 р № 249/12123 та погоджено з Міністерством праці та соціальної політики України, Міністерством у справах сім'ї, молоді та спорту, Міністерством здоров'я України.

4. Положення про фізкультурно-масову та спортивну роботу в Національному університеті біоресурсів і природокористування України. / В.К.Пархоменко, Н.Б.Федоріна. Видав. центр НУБіП України, 2013. -50 с.

5. Положення про проведення Всеукраїнських спортивних ігор серед студентів аграрних вищих навчальних закладів І-ІУ р.а. у 2016-2019 рр. – К.: МОН, 2015 – 15 с.

6. Постанова Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 р. № 1045 «Про затвердження порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».

7. Наказ Міністерства молоді та спорту України «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України». (від 15.12.2016 р. № 4665).

13. Інформаційні ресурси:

1. Електронні презентації з видів спеціалізації (видів спорту) „Спортивне орієнтування”, «Баскетбол» та інші.

2. Програма обробки даних з визначення рейтингу зі спортивної майстерності студентів, факультетів, ННІ НУБіП України.