

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ

Кафедра фізичного виховання

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Директор ННІ неперервної освіти і туризму

“26”

серпня

Кулаєць М. М.
2019 р.

«РОЗГЛЯНУТО ТА СХВАЛЕНО»
Гарант ОП «Готельно-ресторанний бізнес»
Кудінова І.П.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

спеціальність 241 «Готельно-ресторанна справа»

освітня програма «Готельно-ресторанний бізнес»

Факультет (ННІ) ННІ неперервної освіти і туризму

Розробники: асистент кафедри фізичного виховання К.М. Мазур
(посада, науковий ступінь, вчене звання)

Київ – 2019

1. Опис навчальної дисципліни

«Фізичне виховання»

(назва)

Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень		
Освітній ступінь	бакалавр	
Галузь знань	24 Сфера обслуговування	
Спеціальність	241 «Готельно-ресторанна справа»	
Спеціалізація		
Характеристика навчальної дисципліни		
Вид	Вибіркова	
Загальна кількість годин	90	
Кількість кредитів ECTS	3	
Кількість змістових модулів	6	
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)	2022-2023	
Семестр	1, 2, 3 -ій	
Лекційні заняття	-	год.
Практичні, семінарські заняття	90 год.	год.
Лабораторні заняття	-	год.
Самостійна робота	-	год.
Індивідуальні завдання	-	год.
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми навчання	2 год. 2 год. 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 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 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, насамопочуття,

психологічний стан, здоров'я;

- методи самоконтролю під час занять різними видами рухової діяльності.

вміти:

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

Набуття компетентностей:

загальні компетентності (ЗК):

ЗК 01. 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, вести здоровий спосіб життя.

ЗК 05. Здатність працювати в команді.

фахові (спеціальні) компетентності (ФК):

СК 04. Здатність формувати та реалізовувати ефективні зовнішні та внутрішні комунікації на підприємствах сфери гостинності, навички взаємодії.

Програмні результати навчання:

ПРН 16. Виконувати самостійно завдання, розв'язувати задачі і проблеми, застосовувати їх в різних професійних ситуаціях та відповідати за результати своєї діяльності.

ПРН 19. Діяти у відповідності з принципами соціальної відповідальності та громадянської свідомості

ПРН 22. Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства на основі розуміння місця предметної області у загальній системі знань, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

3. Програма та структура навчальної дисципліни для:

– повного терміну денної форми навчання;

Назви змістових 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 у ННІ неперервної освіти і туризму. Ознайомлення студентів з «Положенням про екзамени та заліки в НУБіП України». Техніка безпеки під час занять з фізичного виховання.	2		2			

Організація фізкультурно- оздоровчої та спортивно-масової роботи в університеті для ННІ неперервної освіти і туризму.						
Тема 2-5. Розвиток опорно-рухливого апарату, розвиток загальної витривалості, бігова підготовка на стадіоні, силова підготовка, кросова підготовка на пересіченій лісовій місцевості.	8		8			
Тема 6-7. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля загально-фізична та кросова підготовка.	4		4			
Разом за змістовим модулем 1.	14		14			
Змістовий модуль 2. Спеціалізація «Атлетична гімнастика»						
Тема 8-13. Базові елементи силових вправ, вправи з набивними м'ячами, техніка виконання вправ з навантаженням в тренажерному залі: вправи з гантелями, грифами, розвиток силової витривалості. Підвищення силових показників, розвиток сили та всебічної фізичної підготовки.	12		12			
Тема 14-15. Виконання контрольних нормативів з модуля «Атлетична гімнастика». Атестація.	4		4			
Разом за змістовим модулем 2.	16		16			
Змістовий модуль 3. Спеціалізація «Волейбол»						
Тема 16-20. Техніка передачі м'яча (передача знизу, передача зверху), техніка подачі м'яча, базові технічні вправи для відпрацювання техніки нападаючого удару, навчальна гра. Розвиток спритності, швидкості, координації рухів.	10		10			
Тема 21-22. Прийом контрольних нормативів та тестів модуля «Волейбол».	4		4			
Разом за змістовим модулем 3.	14		14			
Змістовий модуль 4. Спеціалізація «Баскетбол»						
Тема 23-28. Техніка передачі м'яча і ведення м'яча, кидки м'яча, навчальна гра у нападі і захисті. Розвиток спритності, швидкості, координації рухів.	12		12			
Тема 29-30. Прийом контрольних нормативів та тестів модуля «Баскетбол».	4		4			
Разом за змістовим модулем 4.	16		16			
Змістовий модуль 5. Спеціалізація «Силовий фітнес»						

Тема 31-35. Техніка виконання вправ на: опрацювання м'язів пресу та спини, зміцнення м'язів корпусу, з акцентом на м'язи рук. Комплексне, збалансоване навантаження на всі групи м'язів. Розвиток силової та фізичної витривалості, підвищення м'язового тонуусу.	10		10			
Тема 36-37. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля «Силовий фітнес».	4		4			
Разом за змістовим модулем 5.	14		14			
Змістовий модуль 6. Легка атлетика						
Тема 38-43. Розвиток опорно-рухливого апарату. Спеціальні бігові вправи. Бігова підготовка, стрибки у довжину з розбігу. Розвиток спритності, сили та витривалості.	12		12			
Тема 44-45. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля «Легка атлетика». Атестація	4		4			
Разом за змістовим модулем 6.	16		16			
Усього годин	90		90			

4. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Організація занять з фізичного виховання у ННІ неперервної освіти і туризму. 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 для ННІ неперервної освіти і туризму.	2
2-5	Розвиток опорно-рухливого апарату, розвиток загальної витривалості, бігова підготовка на стадіоні, кросова підготовка на пересіченій лісовій місцевості.	12
6-7	Виконання контрольних нормативів змістовного модуля «Загально-фізична та кросова підготовка».	2
8-13	Базові елементи силових вправ, вправи з набивними м'ячами, техніка виконання вправ з навантаженням в тренажерному залі: вправи з гантелями, грифами, розвиток силової витривалості. Підвищення силових показників, розвиток сили та всебічної фізичної підготовки.	10
14-15	Виконання контрольних нормативів з модуля спеціалізації «Атлетична гімнастика»	4
16-20	Техніка передачі м'яча (передача знизу, передача зверху), техніка подачі м'яча, базові технічні вправи для відпрацювання техніки нападаючого удару, навчальна гра. Розвиток спритності, швидкості, координації рухів.	10
21-22	Прийом контрольних нормативів та тестів модуля спеціалізації «Волейбол»	4
23-28	Техніка передачі м'яча і ведення м'яча, кидки м'яча, навчальна гра у нападі і захисті. Розвиток спритності, швидкості, координації рухів.	12
29-30	Прийом контрольних нормативів та тестів модуля спеціалізації «Баскетбол»	4

31-35	Техніка виконання вправ на: опрацювання м'язів пресу та спини, зміцнення м'язів корпусу, з акцентом на м'язи рук. Комплексне, збалансоване навантаження на всі групи м'язів. Розвиток силової та фізичної витривалості, підвищення м'язового тону.	10
36-37	Виконання контрольних нормативів змістовного модуля «Силовий фітнес»	4
38-43	Розвиток опорно-рухливого апарату. Спеціальні бігові вправи. Бігова підготовка, стрибки у довжину з розбігу. Розвиток спритності, сили та витривалості.	12
44-45	Виконання контрольних нормативів змістовного модуля «Легка атлетика»	4
	Усього годин	90

5. 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 не повну 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).

7. 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				Бали	Жінки			
	Біг 100 м (сек.)	6-ти хв. біг (м)	Підтягування на перекладині (разів)	Підйом ніг до перекладини з вису на перекладині (разів)		Біг 100 м (сек.)	6-ти хв. біг (м)	Підтягування з вису лежачи (разів)	Підйом колін до грудей з вису на перекладині (разів)
25	13,2	1600	16		25	16,6	1200	16	
24	13,3	1580	15		24	16,7	1180	15	
23	13,4	1560	14		23	16,8	1160	14	
22	13,5	1540	13		22	16,9	1140	13	
21	13,6	1520	12		21	17,0	1120	12	
20	13,7	1500	11		20	17,1	1100	11	
19	13,8	1470			19	17,2	1080		
18	13,9	1440	10		18	17,3	1060	10	
17	14,0	1410			17	17,4	1040		
16	14,1	1380	9		16	17,5	1020	9	
15	14,2	1350			15	17,6	1000		
14	14,3	1310	8		14	17,7	980	8	
13	14,4	1270			13	17,8	960		
12	14,6	1230	7		12	18,0	940	7	
11	14,8	1190			11	18,2	920		
10	15,0	1150	6		10	18,4	900	6	
9	15,2	1120			9	18,6	880		
8	15,4	1090	5		8	18,8	860	5	
7	15,6	1060			7	19,0	840		
6	15,8	1030	4		6	19,2	820	4	
5	16,0	1000			5	19,4	800		
4	16,2	975	3		4	19,6	780	3	
3	16,4	950			3	19,8	760		
2	16,6	925	2		2	20,0	755	2	
1	16,8	900			1	20,2	750		

Модуль спеціалізація «Атлетична гімнастика»
Контрольні нормативи

№ з/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 помил к	4 вправ и без помил к	3 вправ и без помил к	2 вправ и без п помил к	1 вправ у без помил к

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 (б'орпі)	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	Жінки	
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 спеціалізація «Баскетбол»
Контрольні нормативи

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

Модуль спеціалізація «Волейбол»

Контрольні нормативи

Бали	Чоловіки				Бали	Жінки			
	Стрибок у висоту з місця	Тест на знання правил гри	Подача	Передача м'яча на точність		Стрибок у висоту з місця	Тест на знання правил гри	Подача	Передача мяча на точність
25	60	10	5	25	25	50	10	5	25
24	59			24	24	49			24
23	58			23	23	48			23
22	57	9		22	22	47	9		22
21	56			21	21	46			21
20	55	8	4	20	20	45	8	4	20
19	54			19	19	44			19
18	53			18	18	43			18
17	52	7		17	17	42	7		17
16	51			16	16	41			16
15	50	6	3	15	15	40	6	3	15
14	49			14	14	39			14
13	48			13	13	38			13
12	47	5		12	12	37	5		12
11	46			11	11	36			11
10	45		2	10	10	35		2	10
9	44	4		9	9	34	4		9
8	43			8	8	33			8
7	42	3		7	7	32	3		7
6	41			6	6	31			6
5	40		1	5	5	30		1	5
4	39	2		4	4	29	2		4
3	38			3	3	28			3
2	37			2	2	27			2
1	36	1		1	1	26	1		1

Модуль «Легка атлетика»

Контрольні нормативи

Біг 100 м (сек.)*		Підт ягув ання на пере клад ині, разів *	Біг 3000 м (хв) *	Стрибок у довж. з розбігу (см)	Ба ли	Біг 100 м (сек.) *	Згина ння і розги нання рук в упорі лежач и, 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 4х9, 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

6. Розподіл балів, які отримують студенти.

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).

Рейтинг здобувача вищої освіти із засвоєння дисципліни «Фізичне виховання» у балах переводиться у національні оцінки згідно таблиці.

Рейтинг студента, бали	Оцінка національна за результати складання	
	екзаменів	заліків
60-100	X	Зараховано
0-59	X	Не зараховано

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточний контроль				Рейтинг з навчальної роботи R _{нр}	Рейтинг з додаткової роботи R _{др}	Рейтинг штрафний R _{штр}	Підсумкова атестація (екзамен чи залік)	Загальна кількість балів
Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2	Змістовий модуль 3	Змістовий модуль 4					
0-100	0-100	0-100	0-100	0-70	0-20	0-5	0-30	0-100

Примітки. 1. Відповідно до «Положення про кредитно-модульну систему навчання в НУБіП України», затвердженого ректором університету 27.02.2019 р., рейтинг студента з навчальної роботи $R_{\text{НР}}$ стосовно вивчення певної дисципліни визначається за формулою

$$R_{\text{НР}} = \frac{0,7 \cdot (R_{\text{ЗМ}}^{(1)} \cdot K_{\text{ЗМ}}^{(1)} + \dots + R_{\text{ЗМ}}^{(n)} \cdot K_{\text{ЗМ}}^{(n)})}{K_{\text{дис}}} + R_{\text{ДР}} - R_{\text{ШТР}},$$

де $R_{\text{ЗМ}}^{(1)}, \dots, R_{\text{ЗМ}}^{(n)}$ – рейтингові оцінки змістових модулів за 100-бальною шкалою;

n – кількість змістових модулів;

$K_{\text{ЗМ}}^{(1)}, \dots, K_{\text{ЗМ}}^{(n)}$ – кількість кредитів ECTS, передбачених робочим навчальним планом для відповідного змістового модуля;

$K_{\text{дис}} = K_{\text{ЗМ}}^{(1)} + \dots + K_{\text{ЗМ}}^{(n)}$ – кількість кредитів ECTS, передбачених робочим навчальним планом для дисципліни у поточному семестрі;

$R_{\text{ДР}}$ – рейтинг з додаткової роботи;

$R_{\text{ШТР}}$ – рейтинг штрафний.

Наведену формулу можна спростити, якщо прийняти $K_{\text{ЗМ}}^{(1)} = \dots = K_{\text{ЗМ}}^{(n)}$. Тоді вона буде мати вигляд

$$R_{\text{НР}} = \frac{0,7 \cdot (R_{\text{ЗМ}}^{(1)} + \dots + R_{\text{ЗМ}}^{(n)})}{n} + R_{\text{ДР}} - R_{\text{ШТР}}.$$

Рейтинг з додаткової роботи $R_{\text{ДР}}$ додається до $R_{\text{НР}}$ і не може перевищувати 20 балів. Він визначається лектором і надається студентам рішенням кафедри за виконання робіт, які не передбачені навчальним планом, але сприяють підвищенню рівня знань студентів з дисципліни.

Рейтинг штрафний $R_{\text{ШТР}}$ не перевищує 5 балів і віднімається від $R_{\text{НР}}$. Він визначається лектором і вводить рішенням кафедри для студентів, які матеріал змістового модуля засвоїли невчасно, не дотримувалися графіка роботи, пропускали заняття тощо.

2. Згідно із зазначеним Положенням **підготовка і захист курсового проекту (роботи)** оцінюється за 100 бальною шкалою і далі переводиться в оцінки за національною шкалою та шкалою ECTS.

7. Методичне забезпечення

1. [Освітні програми підготовки фахівців освітнього ступеня «Бакалавр» 2022-2023 н.р. \(nubip.edu.ua\)](http://nubip.edu.ua)
2. Положенням про екзамени та заліки в НУБіП України [Про екзамени і заліки у НУБіП України \(оновлене\)](#).
3. Баскетбол. Навчально-методичний посібник / В.П. Краснов, І.М. Євтушенко, О.М. Лакіза. - Київ, НУБіП, 2015 – 41 с.
4. Гімнастика для розслаблення м'язів: навчальний методичний посібник / В.П. Краснов, П.Д. Марущак. - Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2014 – 52 с.
5. Заняття оздоровчим бігом. Навчально-методичний посібник / Р.Г. Дубовик, М.П. Костенко, В.П. Краснов. – К.: НУБіП, 2015 – 42 с.
6. 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.Методичні рекомендації з проведення занять із самозахисту / С.О. Вербицький, С.Г. Лисенко, В.П. Краснов - Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2017 – 71 с.
7. 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.
8. Оздоровчий біг і ходьба: Навчально–методичний посібник / В.П. Краснов, О.І. Міроненко, В.К. Сахно. - Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2013 – 40 с.
9. Основи жіночого бодібілдингу. Навчально-методичний посібник / С.В. Гордєєва, П.Д. Марущак, В.П. Краснов, В.В. Кузьмин. - Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2015 – 51 с.
10. 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 – 32 с.
11. Особистісно-орієнтований підхід до навчання баскетболу студентів закладів вищої освіти/Ю.С. Костюк, О.В. Хотенцева. - Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова, серія 15 «Науково – педагогічні проблеми фізичної культури» / «Фізична культура і спорт»/ : зб. наук. праць/ За ред. О.В. Тимошенко. – К.: вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2020 – вип. 3К()/20 – с.
12. Особливості підготовки легкоатлетів: методичні рекомендації з дисципліни «Легка атлетика» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»/ Р.Г. Дубовік, О.В. Отрошко, В.М. Прохніч. – Вид. Київ: НУБіП України, 2021 – 40 с.
13. Рациональна 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, Р.Г. Дубовік. Ніжин: НДУ ім. М.Гоголя, 2021 – 38 с.

14. 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 – 43 с.
15. Силовий фітнес студента: навчально-методичний посібник / С.В. Бурко, В.П. Краснов, С.Г. Лисенко - Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2014 – 31 с.
16. Скіппінг / стрибки через скакалку: методичний посібник / В.П. Краснов, С.В. Гордєєва, С.Г. Лисенко - Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2016 – 26 с.
17. 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.
18. Стрітбол – методичний посібник для самостійних занять студентів/ В.П. Краснов, І.М. Євтушенко, О.В. Хотенцева – Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2018 – 24 с.
19. 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.
20. Футбол. Основи методик навчання гри: Навчально-методичний посібник / О.А. Заболотний, М.П. Краснов – Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2015 – 58 с.
21. 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.
22. 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 – 79 с.
23. Шейпінг: метод. рекомендації/С.В.Гордєєва, С.Г. Лисенко – Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2017 – 22 с.

12. Рекомендована література

– основна:

- Закон України «Про освіту» (із змінами від 01.04.2022)
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>
- Закон України «Про вищу освіту» (із змінами від 24.03.2022)
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>
- Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (в редакції Закону від 17.02.2022)
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
- 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>

– допоміжна:

1. Постанова Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 р. № 1045 «Про затвердження порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України». <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1045-2015-%D0%BF#Text>

2. Наказ Міністерства молоді та спорту України «Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, Інструкції про організацію його проведення та форми Звіту про результати його проведення» від 04.10.2018 № 4607, зареєстровано в Міністерстві юстиції України 24 жовтня 2015 р. за № 1207/32659 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1207-18#Text>

3. Положення про спартакіаду студентів НУБіП України, затверджене ректором НУБіП України 10.06.2020 р./ В.К. Пархоменко, НУБіП України, 2020 – 40 с. <https://nubip.edu.ua/node/3318>

4. Положення про рейтинг зі спортивної майстерності Національного університету біоресурсів і природокористування України, затверджене ректором НУБіП України 10.06.2020 р./ В.К. Пархоменко, НУБіП України, 2020 – 6 с. <https://nubip.edu.ua/node/3318>

13. Інформаційні ресурси

1. Електронні презентації з видів спеціалізації (видів спорту) «міні-футбол», «баскетбол», «волейбол» та інші.