

1. Опис навчальної дисципліни

«Фізичне виховання»

(назва)

Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень		
Освітній ступінь	бакалавр	
Галузь знань	16 «Хімічна та біоінженерія»	
Спеціальність	163 «Біомедична інженерія»	
Спеціалізація		
Характеристика навчальної дисципліни		
Вид	Обов'язкове за рішенням Вченої ради університету	
Загальна кількість годин	150	
Кількість кредитів ECTS	5	
Кількість змістових модулів	4	
Курсовий проект (робота) (за наявності)	-	
Форма контролю	Залік	
Показники навчальної дисципліни для денної та заочної форм навчання		
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Рік підготовки (курс)	2023-2024	
Семестр	1, 2 -ий	
Лекційні заняття	-	год.
Практичні, семінарські заняття	75 год.	год.
Лабораторні заняття	-	год.
Самостійна робота	-	год.
Індивідуальні завдання	-	год.
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми навчання	2 /3год.	

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 фізичних вправ;
- 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.

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК13. 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 рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя

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 факультеті захисту рослин біотехнологій та екології. Ознайомлення студентів з «Положенням про екзамени та заліки в НУБіП України». Техніка безпеки під час занять з фізичного виховання. Організація фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в університеті, на факультеті захисту рослин біотехнологій та екології.	8		2			6
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.	34		20			14
Тема 6-7. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля загально-фізична та кросова підготовка	2		2			
Разом за змістовим модулем 1.	44		24			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.	37		17			20
Тема 14-15. Виконання контрольних нормативів з модуля силовий фітнес. Атестація.	4		4			
Разом за змістовим модулем 2.	41		21			20
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.	30		12			18
Тема 21-22. Прийом контрольних нормативів та тестів модуля баскетбол	2		2			
Разом за змістовим модулем 3.	32		14			18
Змістовий модуль 4. Легка атлетика						
Тема 23-28. Розвиток опорно-рухливого апарату. Спеціальні бігові вправи. Бігова підготовка, стрибки у довжину з розбігу.	29		12			17
Тема 29-30. Виконання контрольних нормативів змістового модуля легка атлетика. Атестація.	4		4			
Разом за змістовим модулем 4.	33		16			17
Усього годин	150		75			75

4. Теми практичних занять

№з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Організація занять з фізичного виховання на факультеті захисту рослин біотехнологій та екології . Ознайомлення студентів з «Положенням про екзамени та заліки в НУБіП України». Техніка безпеки під час занять з фізичного виховання. Організація фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в університеті, на факультеті захисту рослин біотехнологій та екології.	2
2-5	Розвиток опорно-рухливого апарату, розвиток загальної витривалості, бігова підготовка на стадіоні, кросова підготовка на пересіченій лісовій місцевості, основи орієнтування на місцевості.	20
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.	17
14-15	Виконання контрольних нормативів з модуля «силовий фітнес»	4
16-20	Техніка передачі м'яча і ведення м'яча, кидки м'яча, навчальна гра у нападі	12
21-22	Прийом контрольних нормативів та тестів модуля баскетбол	2
23-28	Розвиток опорно-рухливого апарату. Спеціальні бігові вправи (СБУ). Бігова підготовка, стрибки у довжину з розбігу.	12
29-30	Виконання контрольних нормативів змістовного модуля легка атлетика	4
	Разом	75

5. Теми самостійної роботи.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Організація спортивно-масової роботи на факультеті (ФЗРБЕ)	6
2	Професійно-прикладне фізичне виховання для фахівців в галузі біомедичної інженерії	6
3	Кросфіт, як засіб розвитку фізичних якостей	2
4	Активний відпочинок: форми, види, засоби, індивідуальні особливості	6
5	Сучасні фітнес технології	10
6	Сучасні системи тренування для розвитку фізичних якостей	10
7	Самостійні заняття фізичною культурою: умови, засоби, особливості	6
8	Техніка безпеки під час занять фізичною культурою, самоконтроль, запобігання травматизму	6
9	Системи здорового харчування	6
10	Здоров`язберігаючі та здоров`яформуючі технології для різних вікових груп	6
11	Рухова фізична активність: види, засоби, норми	6
12	Сучасні види спорту для фізичної активності	5
	Разом	75

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

Модуль «Кросова та загальна фізична підготовка» Контрольні нормативи

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

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

Модуль спеціалізація «Силовий фітнес»
Контрольні нормативи

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

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 «Легка атлетика» Контрольні нормативи

Біг 100 м (сек.)*	Підтягування на перекладині, разів*	Біг 3000 м (хв) *	Стрибоку довж. з розбігу (см)	Бали	Біг 100 м (сек.) *	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів *	Біг 2000 м (хв) *	Стрибоку 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

7. Методи навчання

Словесні методи:

- бесіда;
- розповідь;
- пояснення, тощо.

Методи

демонстрації:

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

Практичні методи:

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

8. Форми контролю

Попередній, поточний, проміжний та підсумковий.

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

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

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

Підсумковий контроль – залікові тести (атестація).

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

9. Розподіл балів, які отримують студенти.

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

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

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

Політика щодо дедлайнів та перескладання:	Презентації, тестові завдання, доповіді, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
Політика щодо академічної доброчесності:	Презентації, тестові завдання, доповіді повинні бути оформлені згідно зразку та мати коректні текстові посилання на використану літературу
Політика щодо відвідування:	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)

10. Рекомендовані джерела інформації

Основні інформаційні джерела

1. Дубовік Р.Г., Отрошко О.В., Прохніч В.М. Особливості підготовки легкоатлетів: методичні рекомендації з дисципліни «Легка атлетика» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Київ: НУБіП України, 2021, 40 с.
2. Костенко М. П., Бурко С. В., Краснов В. П. Дотримання техніки безпеки студентами під час занять у тренажерній залі: навчально-методичний посібник. Ніжин: НДУ ім. М.В. Гоголя, 2019. 28 с.
3. Костенко М.П., Краснов В.П. Професійно-орієнтовне фізичне виховання юристів: навчально-методичний посібник . К. НУБіП України, 2020, 164 с.
4. Костенко М.П., Отрошко О.В., Костенко С.В. Спортивні ігри: футбол.

Навчально-методичний посібник для студентів освітнього ступеня «бакалавр» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт із дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних ігор» (футзал). Київ. НУБіП України, 2022. 98 с.

5. Костенко М.П., Отрошко О.В., Костенко С.В. Формування здоров'язберігаючої компетентності засобами фізичного виховання : методичні рекомендації з дисципліни «Теорія і методика оздоровчої фізичної культури» для студентів освітнього ступеня «бакалавр» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Київ. НУБіП України, 2022. 63с.

6. Краснов В.П., Лисенко С.Г., Отрошко О.В., Дубовік Р.Г. Раціональна рухова активність, як фактор зміцнення здоров'я та профілактики захворювань: методичні рекомендації для самостійних занять студентів. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2021, 38 с.

7. Краснов В.П., Лисенко С.Г., Отрошко О.В. Дихальна гімнастика: види та комплекси вправ- навчально-методичний посібник: Ніжин: НДУ ім. М. Гололя, 2020. 36 с.

8. Крупко Н.В., Краснов В.П., Лисенко С.Г., Гордєєва С.В. Основи технології оздоровчого тренування: силовий фітнес студента: методичні рекомендації для самостійних занять студентів всіх спеціальностей. НУБіП України, 2022 40с.

9. Крупко Н.В., Мирошніченко В.О. Технології розвитку силових здібностей в адаптивному фізичному вихованні: Методичні рекомендації для студентів освітнього ступеня «бакалавр» галузь знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт із дисципліни «Адаптивний спорт К.: НУБіП України, 2023. 59 с.

10. Кулик, Н. А. Методика навчання бігових видів легкої атлетики: методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Легка атлетика та методика її викладання» / Н. А. Кулик. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2022. 59 с.

11. Мирошніченко В.О. Сучасний силовий фітнес. Методичні рекомендації для студентів освітнього ступеня «бакалавр» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт із дисципліни «Сучасний силовий фітнес» Київ. НУБіП України, 2023. 64 с.

12. Мирошніченко В.О. Скіппінг як сучасна фітнес-технологія. Методичні рекомендації для студентів освітнього ступеня «бакалавр» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт із дисципліни «Сучасні фітнес технології» Київ. НУБіП України. 2023. 22 с.

13. Мирошніченко В.О. Методичні рекомендації до самостійної роботи з лікувально-профілактичної гімнастики для спортсменів: Методичні рекомендації для студентів освітнього ступеня "бакалавр" галузь знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Київ: НУБіП України, 2023 59 с.

14. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. /

Вікторія Пасічник. – Л. : ЛДУФК, 2015. 78 с.

15. 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. 38с.

Допоміжні інформаційні джерела

1. Костенко М.П., Дубовік Р.Г., Євтушенко І.М. "Дистанційна робота кафедри фізичного виховання НУБіП України на період карантину"//І Міжнародна науково-практична інтернет-конференція "Шляхи розвитку науки в сучасних кризових умовах", 28.05.2020. м. Дніпро Т.1 504-506с.

2. Костенко М.П., Дубовік Р.Г., Бринзак С.С. "Баскетбольні кондиції та тренування для гравців студентської чоловічої збірної команди університету на період карантину"//V Міжнародна науково-практична конференція "Eurasian scientific congress" 17.05.2020, Іспанія, Барселона, с. 442-445

3. Костенко М.П., Дубовік Р.Г., Отрошко О.В. "Програма тренувань студентської збірної університету з футболу на період карантину" //Актуальні наукові дослідження в сучасному світі //вип.4(60) с.68-70

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

5. Положення «Про екзамени та заліки у Національному університеті біоресурсів і природокористування України», затверджено вченою радою НУБіП України 26.04.2023 р. протокол № 10 – 21 с.