

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ

Кафедра фізичного виховання




«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Директор навчально-наукового інституту
неперервної освіти і туризму
Іван ГРИЦЕНКО

06 06 2024 р.

«СХВАЛЕНО»

на засіданні кафедри фізичного виховання
Протокол № 14 від 06.05.2024 р.
Завідувач кафедри фізичного виховання

 Микола КОСТЕНКО

«РОЗГЛЯНУТО»

Гарант ОП «Туризм»
Ірина КУДІНОВА



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Галузь знань 24 «Сфера обслуговування»

Спеціальність 242 «Туризм і рекреація»

Освітня програма «Туризм»

Факультет (ННІ) навчально-науковий інститут неперервної освіти і туризму

Розробники асистент кафедри фізичного виховання Андрій СТОРОЖЕНКО

Київ – 2024

Опис навчальної дисципліни

«Фізичне виховання»

(назва)

Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь		
Освітній ступінь	бакалавр	
Спеціальність	242 «Туризм і рекреація»	
Освітня програма	«Туризм»	
Характеристика навчальної дисципліни		
Вид	обов'язкова	
Загальна кількість годин	120	
Кількість кредитів ECTS	4	
Кількість змістових модулів	4	
Курсовий проект (робота) (за наявності)	-	
Форма контролю	Залік	
Показники навчальної дисципліни для денної та заочної форм навчання		
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Рік підготовки (курс)	2024-2025	
Семестр	1, 2	
Лекційні заняття	-	год.
Практичні, семінарські заняття	60 год.	год.
Лабораторні заняття	-	год.
Самостійна робота	60 год.	год.
Індивідуальні завдання	-	год.
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми навчання	2 год.	

1. Мета, завдання, компетентності та програмні результати 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.

Набуття компетентностей

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК02. 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.

ЗК03.Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК12. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК13. Здатність планувати час та управляти часом.

ЗК16.Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК23.Здатність забезпечувати безпеку туристів у звичайних та складних форс-мажорних обставинах.

ЗК28. Здатність працювати у міжнародному середовищі на основі позитивного ставлення до несхожості до інших культур, поваги до різноманітності та мультикультурності, розуміння місцевих і професійних традицій інших країн, розпізнавання міжкультурних проблем у професійній практиці.

Програмні результати навчання

ПР16. Діяти у відповідності з принципами соціальної відповідальності та громадянської свідомості.

ПР17. Управляти своїм навчанням з метою самореалізації в професійній туристичній сфері.

ПР18. Адекватно оцінювати свої знання і застосовувати їх в різних професійних ситуаціях.

2. 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 ННІ. 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 ННІ.	4		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.	14		12			12
Тема 6-7. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля загально-фізична та кросова підготовка	4		2			2
Разом за змістовим модулем 1.	32		16			16
Змістовий модуль 2. Спеціалізація «силовий фітнес»						
Тема 8-13. Базові елементи силового фітнесу, вправи з гантелями, грифами, набивними м'ячами, розвиток силової витривалості. Розвиток гнучкості, загальної	20		10			10

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

3. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Організація занять з фізичного виховання на факультеті тваринництва та водних біоресурсів. Ознайомлення студентів з «Положенням про екзамени та заліки в НУБіП України». Техніка безпеки під час занять з фізичного виховання. Організація фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в університеті, на факультеті тваринництва та водних біоресурсів.	2
2-5	Розвиток опорно-рухливого апарату, розвиток загальної витривалості, бігова підготовка на стадіоні, кросова підготовка на пересіченій лісовій місцевості, основи орієнтування на місцевості.	12
6-7	Виконання контрольних нормативів змістовного модуля загально-фізична та кросова підготовка	2
8-13	Базові елементи силового фітнесу, вправи з гантелями, грифами, набивними м'ячами, розвиток силової витривалості Розвиток гнучкості, загальної витривалості та координації.	10
14-15	Виконання контрольних нормативів з модуля аеробіки	4
16-20	Техніка передачі м'яча і ведення м'яча, кидки м'яча, навчальна гра у нападі	12
21-22	Прийом контрольних нормативів та тестів модуля баскетбол	2
23-28	Розвиток опорно-рухливого апарату. Спеціальні бігові вправи (СБУ). Бігова підготовка, стрибки у довжину з розбігу.	12
29-30	Виконання контрольних нормативів змістовного модуля легка атлетика	4
	Разом	60

4. Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Розвиток опорно-рухливого апарату, розвиток загальної витривалості, бігова підготовка на стадіоні, кросова підготовка на пересіченій лісовій місцевості, основи орієнтування на місцевості.	16
2	Базові елементи силового фітнесу, вправи з гантелями, грифами, набивними м'ячами, розвиток силової витривалості Розвиток гнучкості, загальної витривалості та координації.	14
3	Техніка передачі м'яча і ведення м'яча, кидки м'яча, навчальна гра у нападі	14
4	Розвиток опорно-рухливого апарату. Спеціальні бігові вправи (СБУ). Бігова підготовка, стрибки у довжину з розбігу.	16
	Разом	60

5. Засоби діагностики результатів навчання

Модуль спеціалізація "Міні-футбол"
Контрольні нормативи

№ з/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 4х4 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 «Загально-фізична та кросова 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 «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 «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

Модуль «Загальна фізична підготовка»
Контрольні нормативи

Загальна фізична підготовка				Спеціалізація
Бали	Стрибки через скакалку за 30 сек.	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 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 помилко	4 вправи без помилко	3 вправи без помилко	2 вправи без помилко	1 вправу без помилко

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

6. Методи навчання

Словесний метод (співбесіда, розповідь, пояснення).

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).

7. Методи оцінювання

Поточний, проміжний та підсумковий.

Поточний контроль здійснюється під час проведення семінарських занять і має на меті перевірку рівня підготовленості здобувачів вищої освіти до виконання конкретної роботи.

Проміжна атестація проводиться після вивчення програмного матеріалу кожного змістового модуля. Навчальний матеріал дисципліни викладається упродовж двох семестрів, поділений на чотири модулі.

Підсумковий контроль - залікові тести (атестація).

8. Розподіл балів, які отримують студенти

Оцінювання знань здобувача вищої освіти відбувається за 100-бальною шкалою і переводиться в національні оцінки згідно з табл. 1 чинного «Положення про екзамени та заліки у НУБІП України»

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): $R_{\text{дис}} = R_{\text{нр}} + R_{\text{ат}}$.

9. Навчально-методичне забезпечення

1. Дубовік Р.Г., Отрошко О.В., Прохніч В.М. Особливості підготовки легкоатлетів: методичні рекомендації з дисципліни «Легка атлетика» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». – Київ: НУБіП України, 2021 – 40 с.

2. Електронні презентації з видів спеціалізації (видів спорту) «Футбол», «Баскетбол», «Спортивне орієнтування» та інші – URL: <https://nubip.edu.ua/node/4220>

3. Задорожний І.І., Мовчан І.О. Волейбол. Навчання техніки гри навчальний посібник. – Львів: ЛДУ БЖД, 2019, 134 с.

4. Іваночко В. В. Застосування сучасних оздоровчих технологій у навчально-виховному процесі фізичного виховання (для студентів вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації) : метод. посіб. / Іваночко В.В., Завійська В. М., Дмитренко Л. В. – Львів : Видавництво Львівської комерційної академії, 2015. – 161 с. 3.

5. 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.

6. Костенко М.П., Краснов В.П., Отрошко О.В. Футзал в закладах вищої освіти: навчально-методичний посібник для науково-педагогічних працівників кафедр фізичного виховання та студентів неспеціалізованих вищих закладів освіти. – Київ, 2019, 83 с.

7. Костенко М.П., Краснов В.П. Професійно-орієнтовне фізичне виховання юристів: навчально-методичний посібник – К. НУБіП України, 2020 – 172 с.

8. 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.

9. Краснов В.П., Оленев Д.Г та ін. Фізичне виховання студентів як компонент професійної освіти: навчальний посібник. Київ 2018, 570 с. Литовченко Г.О., Козерук В.Ю., Лазаренко М.Г., Трояновська М.М. Основи фізичного виховання людей різного віку: навчальний посібник : Кондор, 2016, 224 с.

10. Пархоменко В.К., Краснов В.П., Лисенко С.Г., Марушак П.Д. Основи фізичної підготовки в системі фізичного удосконалення студента: навчально-методичний посібник . Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2013 – 32 с.

10. Рекомендовані джерела інформації

1. Закон України «Про освіту» (із змінами від 01.04.2022) – URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>

2. Закон України «Про вищу освіту» (із змінами від 24.03.2022) – URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>

3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (в редакції Закону від 17.02.2022) – URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>

4. Освітні програми підготовки фахівців освітнього ступеня «Бакалавр» 2022-2023 н.р. (nubip.edu.ua)

5. 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 – URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#Text>

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

7. 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.