

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ

Кафедра фізичного виховання

«ЗАТВЕРДЖУЮ»  
Декан гуманітарно-педагогічного факультету  
Інна САВИЦЬКА  
\_\_\_\_\_ 2024 р.

«СХВАЛЕНО»  
на засіданні кафедри фізичного виховання  
Протокол № 14 від 06.05.2024 р.  
Завідувач кафедри фізичного виховання  
Микола КОСТЕНКО

«РОЗГЛЯНУТО»  
Гарант-ОП «Журналістика»  
Світлана ХАРЧЕНКО

**РОБОЧА ПРОГРАМА  
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

Галузь знань 06 Журналістика

Спеціальність 061 Журналістика

Освітня програма Журналістика

Факультет (ННІ) Гуманітарно-педагогічний

Розробники: ст. викл. каф. фізичного виховання

Отрошко Олена Володимирівна

Київ – 2024

## Опис навчальної дисципліни

### Фізичне виховання

(назва)

Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень		
Освітній ступінь	<i>бакалавр</i>	
Галузь знань	<i>06 Журналістика</i>	
Спеціальність	<i>061 Журналістика</i>	
Характеристика навчальної дисципліни		
Вид	обов'язкова	
Загальна кількість годин	240	
Кількість кредитів ECTS	8	
Кількість змістових модулів	8	
Курсовий проект (робота) (за наявності)	-	
Форма контролю	<i>Залік</i>	
Показники навчальної дисципліни для денної форми навчання		
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Рік підготовки (курс)	<i>2024-2025</i>	
Семестр	<i>1, 2, 3, 4-ий</i>	
Лекційні заняття	-	<i>год.</i>
Практичні, семінарські заняття	<i>120 год.</i>	<i>год.</i>
Лабораторні заняття	-	<i>год.</i>
Самостійна робота	<i>120 год.</i>	<i>год.</i>
Індивідуальні завдання	-	<i>год.</i>
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми навчання	<i>2 год.</i>	

### **1. Мета, завдання та 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.

**Загальні компетентності:**

ЗК06. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

ЗК07. Здатність працювати в команді.

**Програмні результати навчання:**

ПР06. Планувати свою діяльність та діяльність колективу з урахуванням цілей, обмежень та передбачуваних ризиків.

ПР07. Координувати виконання особистого завдання із завданнями колег

## **2. Програма та структура навчальної дисципліни для:**

- повного терміну денної форми навчання;

- скороченого терміну денної форми навчання

## Програма та структура навчальної дисципліни для:

– повного терміну денної форми навчання

Назви змістовних модулів і тем	Кількість годин					
	усього	Денна форма				
		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7
<b>Змістовий модуль 1. «Загально-фізична та кросова підготовка»</b>						
Тема 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			
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.	<b>42</b>		<b>16</b>			<b>20</b>
<b>Змістовий модуль 2. Спеціалізація «Силовий фітнес»</b>						
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.	<b>24</b>		<b>14</b>			<b>10</b>
<b>Змістовий модуль 3. Спортивні ігри Спеціалізація «баскетбол»</b>						
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	<b>34</b>		<b>14</b>			<b>20</b>
<b>Змістовий модуль 4. Легка атлетика</b>						
Тема 23-28. Розвиток опорно-рухливого апарату. Спеціальні бігові вправи. Бігова підготовка, стрибки у довжину з розбігу.	22		12			10
Тема 29-30. Виконання контрольних нормативів змістового модуля легка атлетика . Атестація.	4		4			
Разом за змістовим модулем 4.	<b>26</b>		<b>16</b>			<b>10</b>
<b>Змістовий модуль 5. Загально-фізична та кросова підготовка</b>						
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-	2		2			

оздоровчої та спортивно-масової роботи в університеті, на гуманітарно-педагогічному факультеті						
Тема 32-35. Розвиток опорно-рухливого апарату, розвиток загальної витривалості, бігова підготовка на стадіоні, кросова підготовка на пересіченій лісовій місцевості, основи орієнтування на місцевості.	32		12			20
Тема 36-37. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля загально-фізична та кросова підготовка	2		2			
Разом за змістовим модулем 5.	<b>34</b>		<b>14</b>			<b>20</b>
<b>Змістовий модуль 6. Спортивні ігри Спеціалізація «міні-футбол»</b>						
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.	<b>26</b>		<b>16</b>			<b>10</b>
<b>Змістовий модуль 7. Спеціалізація «Карате»</b>						
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.	<b>24</b>		<b>14</b>			<b>10</b>
<b>Змістовий модуль 8. Легка атлетика</b>						
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.	<b>36</b>		<b>16</b>			<b>20</b>
<b>Усього годин</b>						
	240		120			120

### 3. Теми лабораторних (практичних, семінарських занять)

Лабораторних, семінарських занять (не заплановано)

#### 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	2

	кросова підготовка	
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	2
16-20	Техніка передачі м'яча і ведення м'яча, кидки м'яча, навчальна гра у нападі	15
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.	10
29-30	Виконання контрольних нормативів змістовного модуля легка атлетика	2
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.	1
32-35	Розвиток опорно-рухливого апарату, розвиток загальної витривалості, бігова підготовка на стадіоні, кросова підготовка на пересіченій лісовій місцевості, основи орієнтування на місцевості.	14
36-37	Виконання контрольних нормативів змістовного модуля загально-фізична та кросова підготовка	2
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.	16
44-45	Виконання контрольних нормативів змістовного модуля міні-футбол	2
46-50	Техніка карате, стійки карате, переміщення, техніки нападу та захисту. Розвиток силової витривалості, гнучкості та координації рухів.	10
51-52	Виконання контрольних нормативів змістовного модуля карате.	2
53-58	Розвиток опорно-рухливого апарату. Спеціальні бігові вправи. Бігова підготовка, стрибки у довжину з розбігу.	12
59-60	Виконання контрольних нормативів змістовного модуля легка атлетика	2
	<b>Разом</b>	<b>120</b>

#### 4. Теми самостійної роботи:

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Рухова і фізична активність: види, засоби, норми	10
2	Активний відпочинок: види, засоби, вікові та індивідуальні особливості	10
3	Правила здорового та збалансованого харчування: вікові та індивідуальні особливості	10
4	Сучасні фітнес технології: різновиди, засоби, особливості	10
5	Профілактика травматизму під час занять фізичною культурою	10
6	Самостійні заняття фізичною культурою: правила, умови, особливості	10
7	Самоконтроль під час занять фізичною культурою і спортом	10
8	Різновиди олімпійських видів спорту	10
9	Найкращі спортсмени України	10
10	Оптимальний режим дня молодій людині	10
11	Щоденник здоров'я: норми, особливості оформлення	10
12	Здоров'язберігаючі і здоров'яформуючі технології в ЗВО	10
	<b>Разом</b>	<b>120</b>

## 5. Засоби діагностики результатів навчання:

- Залік;
- Модульні тести.

## 6. Методи навчання:

### 6.1. Словесні методи:

- бесіда,
- розповідь,
- пояснення, тощо.

### 6.2. Методи демонстрації:

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

### 6.3. Практичні методи:

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

## 7. Методи оцінювання

Попередній, поточний, проміжний 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.

Проміжний – здача нормативів зі змістовних модулів.

Підсумковий контроль – залікові тести.

## 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 екзамен та заліки у НУБіП України»

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка національна та 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 здобувача вищої освіти з навчальної роботи  $R_{\text{НР}}$  (до 70 балів):  $R_{\text{дис}} = R_{\text{НР}} + R_{\text{АТ}}$ .

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

Рейтинг здобувача вищої освіти з навчальної роботи округлюється до цілого числа.

На рейтинг з навчальної роботи можуть впливати рейтинг з додаткової роботи та рейтинг штрафний.

Рейтинг з додаткової роботи додається до рейтингу з навчальної і не може перевищувати 20 балів. Він визначається викладачем і надається здобувачам вищої освіти рішенням кафедри за виконання робіт, які не передбачені навчальним планом, але сприяють підвищенню рівня їх знань з дисципліни.

Максимальна кількість балів (20) надається здобувачу вищої освіти за:

- отримання диплому I-го ступеню переможця студентської наукової конференції навчально-наукового інституту чи факультету (коледжу) з відповідної дисципліни;
- отримання диплому переможця (I, II чи III місце) II-го етапу Всеукраїнської студентської олімпіади з дисципліни чи спеціальності (напряму підготовки) у поточному навчальному році;
- отримання диплому (I, II чи III ступеню) переможця Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт з відповідної дисципліни у поточному навчальному році;
- авторство (співавторство) у поданій заявці на винахід чи отриманому патенті України з відповідної дисципліни;
- авторство (співавторство) у виданій науковій статті з відповідної дисципліни;
- виготовлення особисто навчального стенду, макету, пристрою, приладу; розробка комп'ютерної програми (за умови, що зазначене використовується в освітньому процесі при викладанні відповідної дисципліни).

Рейтинг штрафний не перевищує 5 балів і віднімається від рейтингу з навчальної роботи. Він визначається лектором і вводиться рішенням кафедри для здобувачів вищої освіти, які невчасно засвоїли матеріали змістових модулів, не дотримувалися графіка роботи, пропускали заняття тощо.



**Контрольні нормативи до модулів  
Модуль «Спортивні ігри» спеціалізація «Баскетбол»**

№ 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 «Спортивні ігри» спеціалізація «Міні-футбол»**

№ 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 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 «Кросова та загальна фізична підготовка»

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 «Силовий фітнес»

№ 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 «Фітнес» спеціалізація «Карате»

Загальна фізична підготовка				Спеціалізація
Бали	Стрибки через скакалку	Комплексна силова вправа: 30 сек. підняття 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 «Загальна фізична підготовка»

Загальна фізична підготовка				Спеціалізація
Бали	Стрибки через скакалку	Комплексна силова вправа: 30 сек. підняття 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 «Легка атлетика»

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

### 9. Навчально-методичне забезпечення

- електронний навчальний курс навчальної дисципліни (на навчальному порталі НУБіП України eLearn - <https://elearn.nubip.edu.ua/course/view.php?id=3985>);
- відео-заняття для дистанційних та самостійних занять студентів:  
<https://youtu.be/hYmSX6qwOMs>  
<https://youtu.be/9ilmD5nGaCw>  
<https://youtu.be/9I47ZkFCbwY>  
<https://youtu.be/7nK-CD0w8hk>  
<https://youtu.be/yVfjgbPOpFk>  
<https://youtu.be/saA8YFOzQzk>  
<https://youtu.be/DX635RzTLDU>
- підручники, навчальні посібники, практикуми;
- методичні матеріали щодо вивчення навчальної дисципліни для здобувачів вищої освіти денної та заочної форм здобуття вищої освіти;

### 10. Рекомендовані джерела інформації

1. Електронний навчальний курс з дисципліни <https://elearn.nubip.edu.ua/course/view.php?id=3985>
2. Освітні програми підготовки фахівців освітнього ступеня «Бакалавр» 2024-2025 н.р. <https://nubip.edu.ua/node/146443>
3. Положення «Про екзамени та заліки у Національному університеті біоресурсів і природокористування України», затверджено вченою радою НУБіП України від 22.12.2023 р., протокол №6 – 21 с. [https://nubip.edu.ua/sites/default/files/u187/polozhennya\\_pro\\_ekzameni\\_i\\_zaliki.pdf](https://nubip.edu.ua/sites/default/files/u187/polozhennya_pro_ekzameni_i_zaliki.pdf)
4. 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 / М.П. Костенко, О.В. Отрошко, С.В. Костенко. - К. : НУБіП України, 2022. - 65 с.  
<http://dspace.nubip.edu.ua/handle/123456789/8781>*
5. *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.  
<http://dspace.nubip.edu.ua/handle/123456789/7427>*
  6. *Раціональна рухова активність, як фактор зміцнення здоров'я та профілактики захворювань: методичні рекомендації для самостійних занять з фізичного виховання студентів неспеціалізованих ЗВО/ О.В. Отрошко, В.П. Краснов, С.Г. Лисенко, , Р.Г. Дубовік – Київ: НУБіП України, 2021 р. – 40 с. <http://dspace.nubip.edu.ua/handle/123456789/7428>*
  7. *Здоров'язбережувальні технології: оздоровчий фітнес: навчально-методичний посібник/ Н. Крупко, М. Костенко, В. Краснов, С. Лисенко, С. Бурко, С. Гордєєва, О. Отрошко, О. Мироненко. НДУ ім. М.В. Гоголя. 2019, - 48 с.*
  8. *Футзал в закладах вищої освіти: Навч.-метод. посібник для науково-педагогічних працівників кафедр фізичного виховання та студентів неспеціалізованих закладів вищої освіти. / М. Костенко, В. Краснов, О. Отрошко. К.: НУБіП України, 2019. – 87 с.  
<http://dspace.nubip.edu.ua/handle/123456789/8782>*
  9. *Рухливі ігри та забави з методикою викладання : тексти лекцій для студентів освітнього ступеня «бакалавр» галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / О.В. Отрошко. - К. : НУБіП України, 2023. - 50 с.  
<http://dspace.nubip.edu.ua/handle/123456789/9487>*
  10. *Теорія фізичного виховання : тексти лекцій до модуля «Теорія фізичного виховання» з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» для студентів освітнього ступеня «Бакалавр» галузі знань 01 «Освіта / Педагогіка» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / О. В. Отрошко, М. П. Костенко. - К. : НУБіП України, 2023. - 70 с.  
<http://dspace.nubip.edu.ua/handle/123456789/8874>*
  11. *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.*
  12. *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.*
  13. *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.*



14. *Методичні рекомендації з проведення занять із самозахисту / С.О. Вербицький, С.Г. Лисенко, В.П. Краснов - Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2017 – 71 с.*
15. *Заняття оздоровчим бігом. Навчально-методичний посібник / Р.Г. Дубовик, М.П. Костенко, В.П. Краснов. – К.: НУБіП, 2015-42 с.*
16. *Баскетбол. Навчально-методичний посібник / В.П. Краснов, І.М. Євтушенко, О.М. Лакіза. - Київ, НУБіП, 2015- 41 с.*
17. *Стрітбол – методичний посібник для самостійних занять студентів/ В.П. Краснов, І.М. Євтушенко, О.В. Хотенцева – Ніжин: НДУ ім.. М. Гоголя, 2018 -24 с.*
18. *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.*
19. *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*