

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ

Кафедра фізичного виховання



ЗАТВЕРДЖУЮ”

Декан факультету землевпорядкування

Гарас ЄВСЮКОВ

_____ 2022 р.

“СХВАЛЕНО”

на засіданні кафедри фізичного виховання

Протокол № 20 від 05.04.2022 р.

Завідувач кафедри фізичного виховання

Микола КОСТЕНКО

”РОЗГЛЯНУТО”

Гарант ОП завідувач кафедри геодезії

та картографії, д.геогр.н., професор,

Іван КОВАЛЬЧУК

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

спеціальність _____ 193 Геодезія та землеустрій _____

освітня програма _____ «Геодезія та землеустрій» _____

Факультет (ННІ) _____ Факультет землевпорядкування _____

Розробник: _____ ст. викл. кафедри фізичного виховання В.К. Пархоменко _____

(посада, науковий ступінь, вчене звання)

Київ – 2022

1. Опис навчальної дисципліни

«Фізичне виховання»

(назва)

Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень		
Освітній ступінь	<i>бакалавр</i>	
Галузь знань	<i>19 Архітектура та будівництво</i>	
Спеціальність	<i>093 «Геодезія та землеустрій»</i>	
Спеціалізація		
Характеристика навчальної дисципліни		
Вид	Обов'язковий компонент за рішенням Вченої ради університету	
Загальна кількість годин	120	
Кількість кредитів ECTS	4	
Кількість змістових модулів	8	
Курсовий проект (робота) (за наявності)	-	
Форма контролю	<i>Залік</i>	
Показники навчальної дисципліни для денної та заочної форм навчання		
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Рік підготовки (курс)	<i>2022-2023</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>год.</i>
Індивідуальні завдання	-	<i>год.</i>
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми навчання	<i>2 год.</i>	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни фізичне виховання є:

- формування у студента практичних знань, умінь, навичок у галузі фізичної культури і спорту;
- виховання потреби до фізичного самовдосконалення та здорового способу життя;
- розвиток психофізичних якостей, які відповідають специфічним вимогам в обраній професійній діяльності;

- засвоїти уміння самостійно використовувати здобуті знання, навички з фізичної культури та спорту для профілактики захворювань, збереження та зміцнення здоров'я;
- оволодіти засобами самоконтролю в процесі фізкультурно-оздоровчих та спортивних занять;
- залучити студента до активного соціального життя факультету, ННІ, університету, фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, здобуття досвіду її використання для всебічного розвитку особистості, майбутнього педагога, керівника;
- сформувати навички в техніці виконання базових вправ (загально-розвиваючі вправи, спеціально-бігові вправи, біг, стрибки в довжину, силові вправи);
- навчити основам орієнтування на місцевості;
- сформувати чітке уявлення про послідовність виконання фізичних вправ у різних комплексах.

Основними завданнями вивчення дисципліни фізичне виховання є:

- усвідомлення впливу фізичного розвитку студента на його самопочуття, здоров'я, розумову діяльність, соціальну активність, розвиток і вдосконалення наступних поколінь;
- виховання потреби у самостійному регулярному фізичному навантаженні;
- навчити студента отримувати задоволення і користь від виконання фізичних вправ
- навчити студента самостійно обирати види фізичних вправ в залежності від стану його здоров'я, ступені фізичного розвитку, обраної майбутньої фахової спеціальності;
- навчити студента правильно виконувати різні фізичні вправи;
- навчити студента правильно дозувати фізичні навантаження;
- навчити студента засобам відновлення організму після фізичних навантажень;
- розвиток, підвищення спортивної майстерності студентів-спортсменів;
- участь кращих студентів-спортсменів у спортивно-масових заходах університету за збірну команду факультету, ННІ;
- викликати у студента почуття гордості, інтересу, відповідальності, співпереживання, співчуття, радості, поваги за учасників спортивних змагань в університеті;
- прививати студенту культурну поведінку під час вболівання на спортивних змаганнях;
- виховання у студента любові до природи, навколишнього середовища, чистоти та краси лісів, парків та місць відпочинку.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

- вимоги до студента з навчальної дисципліни „ фізичне виховання”;

- вимоги техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання;
- складові частини здорового способу життя;
- вплив фізичних вправ на організм людини, його розвиток, на самопочуття, психологічний стан, здоров'я;
- методи самоконтролю під час занять різними видами рухової діяльності.

вміти:

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

Набуття компетентностей:

загальні компетентності (ЗК):

ЗК07. Здатність працювати автономно.

ЗК08. Здатність працювати в команді.

ЗК13. Здатність зберігати, примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії, закономірностей розвитку предметної області, її місця в загальній системі знань про природу й суспільство, а також в розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для відпочинку та ведення здорового способу життя.

фахові (спеціальні) компетентності (ФК): _____

3. Програма та структура навчальної дисципліни для:
– повного терміну денної форми навчання.

Назви змістовних модулів і тем	Кількість годин					
	Денна форма					
	усьо- го	у тому числі				
л		п	лаб	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7
Змістовий модуль 1. Загальна фізична підготовка						
Тема 1. Організація занять з фізичного виховання на факультеті землевпорядкування. 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 <u>землевпорядкування</u> .	2		2			
Тема 2-6. Розвиток опорно-рухливого апарату, гнучкості, сили, загальної витривалості.	10		10			
Тема 7. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля загальна фізична підготовка.	2		2			
Разом за змістовим модулем 1.	14		14			
Змістовий модуль 2. Загальна фізична підготовка, спеціалізація «міні-футбол»						
Тема 8-13. Загальна фізична підготовка, спеціалізація міні-футбол. Техніка ведення, прийому та зупинки м'яча, передачі, м'яча, техніка ударів по м'ячу. Основи тактики гри, розвиток сили, швидкості, координації спритності.	12		12			
Тема 14-15. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля міні-футбол.	4		4			
Разом за змістовим модулем 2.	16		16			
Змістовий модуль 3. Спеціалізація «силовий фітнес»						
Тема 16-20. Базові елементи силового фітнесу. Силові вправи без предметів, вправи на тренажерах, з гантелями. Розвиток гнучкості, координації, силової і загальної витривалості.	10		10			
Тема 21-22. Виконання контрольних нормативів з модуля силовий фітнес.	4		4			
Разом за змістовим модулем 3.	14		14			
Змістовий модуль 4. Легка атлетика						
Тема 23-28. Розвиток опорно-рухливого апарату. Спеціальні бігові вправи. Бігова підготовка. стрибки у довжину з розбігу.	12		12			

Тема 29-30. Виконання контрольних нормативів змістового модуля легка атлетика.	4		4			
Разом за змістовим модулем 4.	16		16			
Змістовий модуль 5. Загально-фізична та кросова підготовка						
Тема 31. Організація занять з фізичного виховання на виховання на факультеті землевпорядкування. «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 землевпорядкування .	2		2			
Тема 32-35. Розвиток опорно-рухливого апарату, бігова підготовка на стадіоні, кросова підготовка на пересіченій лісовій місцевості, основи орієнтування на місцевості, розвиток загальної витривалості.	8		8			
Тема 36-37. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля 5.	4		4			
Разом за змістовим модулем 5.	14		14			
Змістовий модуль 6. Загальна фізична підготовка, спеціалізація «міні-футбол»						
Тема 38-43. Загальна фізична підготовка, спеціалізація міні-футбол. Техніка ведення, прийому та зупинки м'яча, передачі, м'яча, техніка ударів по м'ячу. Ігрова практика. Розвиток сили, швидкості, координації спритності.	12		12			
Тема 44-45. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля міні-футбол. Атестація.	4		4			
Разом за змістовим модулем 6.	16		16			
Змістовий модуль 7. Загальна фізична підготовка						
Тема 46-51. Розвиток опорно-рухливого апарату, гнучкості, сили, загальної витривалості. Спеціалізація з ігрових або інших видів спорту.	12		12			
Тема 52. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля загальна фізична підготовка.	2		2			
Разом за змістовим модулем 7.	14		14			
Змістовий модуль 8. Легка атлетика						
Тема 53-58. Розвиток опорно-рухливого апарату. Спеціальні бігові вправи. Бігова підготовка, стрибки у довжину з розбігу.	12		12			
Тема 59-60. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля легка атлетика.	4		4			
Разом за змістовим модулем 8.	16		16			
Усього годин:	120		120			

4. Теми семінарських занять (не заплановано)

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1		
2		

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Організація занять з фізичного виховання на виховання на факультеті землевпорядкування. 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.	2
2-6	Розвиток опорно-рухливого апарату, гнучкості, сили, загальної витривалості.	10
7	Виконання контрольних нормативів змістовного міні-футбол.	2
8-13	Загальна фізична підготовка, спеціалізація міні-футбол. Техніка ведення, прийому та зупинки м'яча, передачі, м'яча, техніка ударів по м'ячу. Основи тактики гри, розвиток сили, швидкості, координації спритності.	12
14-15	Виконання контрольних нормативів з модуля аеробіки.	4
16-20	Базові елементи силового фітнесу. Силові вправи без предметів, вправи на тренажерах, з гантелями. Розвиток гнучкості, координації, силової і загальної витривалості.	10
21-22	Виконання контрольних нормативів з модуля силовий фітнес.	4
23-28	Розвиток опорно-рухливого апарату. Спеціальні бігові вправи. Бігова підготовка, стрибки у довжину з розбігу.	12
29-30	Виконання контрольних нормативів змістовного модуля легка атлетика.	4
31	Організація занять з фізичного виховання на виховання на факультеті землевпорядкування. «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.	2
32-35	Розвиток опорно-рухливого апарату, бігова підготовка на стадіоні, кросова підготовка на пересіченій лісовій місцевості, основи орієнтування на місцевості, розвиток загальної витривалості.	8
36-37	Виконання контрольних нормативів змістовного модуля загально-фізична та кросова підготовка.	2

38-43	Загальна фізична підготовка, спеціалізація міні-футбол. Техніка ведення, прийому та зупинки м'яча, передачі, м'яча, техніка ударів по м'ячу. Ігрова практика. Розвиток сили, швидкості, координації спритності.	12
44-45	Виконання контрольних нормативів змістовного модуля міні-футбол.	4
46-51	Розвиток опорно-рухливого апарату, гнучкості, сили, загальної витривалості. Спеціалізація з ігрових або інших видів спорту.	12
52	Виконання контрольних нормативів змістовного модуля загальна фізична підготовка. Атестація.	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.	4
	Усього годин:	120

6. Теми лабораторних занять (не заплановано)

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

8. Методи навчання.

Словесні методи:

- бесіда;
- розповідь;
- пояснення, тощо.

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.

9. 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).

Модуль «Загальна фізична підготовка»
Контрольні нормативи

Загальна фізична підготовка				Спеціалізація
Бали	Стрибки через скакалку	Комплексна силова вправа: 30 секунд 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 «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 «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 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 44 м ("конверт")	Чол.	11,0	11,5	12,0	12,5	13,5
		Жін.	14,0	14,3	14,6	15,0	15,5
3	Стрибки на гімнастичну лавку за 1 хв.	Чол.	60	55	50	45	40
		Жін.	50	45	40	35	30
4	Комплексна вправа	Чол.	8	7	6	5	4
		Жін.	6	5	4	3	2

Модуль спеціалізація «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 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 п помилко	1 вправу без помилко

Модуль спеціалізація "Волейбол"
Контрольні нормативи

Бали	Чоловіки				Бали	Жінки			
	Стрибок у висоту з місяця	Тест на знання правил гри	Подача	Передача м'яча на точність		Стрибок у висоту з місяця	Тест на знання правил гри	Подача	Передача м'яча 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 спеціалізація "Теніс настільний"
Контрольні нормативи

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

Модуль 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

Атестація

Назва вправи	Стать	Бали за виконання вправи					
		6	5	4	3	2	1
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	Чол.	50	45	40	35	30	25
	Жін.	40	35	30	25	20	15
Човниковий біг 4x9, сек *	Чол.	8,8	9,0	9,6	10,0	10,4	10,6
	Жін.	10,0	10,4	10,8	11,3	11,6	12,0
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см *	Чол.	17	13	11	9	6	3
	Жін.	22	20	18	16	9	5
Стрибок у довжину з місця, см	Чол.	230	220	210	200	190	180
	Жін.	185	175	165	155	140	130
Стійка стоячи на передпліччях, "планка", хв	Чол.	3,00	2,30	2,00	1,30	1,00	0,45
	Жін.	2,30	2,15	2,00	1,30	1,00	0,45

10. Розподіл балів, які отримують студенти.

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).

Після проведення проміжних атестацій із змістових модулів (модульних контрольних робіт) і визначення їх рейтингових оцінок лектором дисципліни визначається рейтинг здобувача вищої освіти з навчальної роботи R_{HP} (не більше 70 балів) за формулою:

$$R_{HP} = \frac{0,7 \cdot (R^{(1)}_{ЗМ} + \dots + R^{(n)}_{ЗМ})}{n}$$

де $R^{(1)}_{ЗМ}$, $R^{(n)}_{ЗМ}$ – рейтингові оцінки із змістових модулів за 100-бальною шкалою;

n – кількість змістових модулів.

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

Рекомендовані джерела

Основні інформаційні джерела

1. 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.

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 – 172 с.

4. 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.

5. Краснов В.П., Оленев Д.Г та ін. Фізичне виховання студентів як компонент професійної освіти: навчальний посібник. Київ 2018, 570 с.

6. Литовченко Г.О., Козерук В.Ю., Лазаренко М.Г., Трояновська М.М. Основи фізичного виховання людей різного віку: навчальний посібник : Кондор, 2016, 224 с.

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

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

9. 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>

10. Положення «Про екзамени та заліки у Національному університеті біоресурсів і природокористування України», затверджено Вченою радою НУБіП України від 27.12.2019 – 21 с.

Допоміжні інформаційні джерела

1. Гурєєва А.М. Фізичне виховання: атлетична гімнастика: навчально-методичний посібник для студентів усіх напрямів підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» / А.М. Гурєєва, Г.О. Єсіонова, Г.І. Кушнір, О.І. Рибалка. – Запоріжжя: ЗНУ, 2013, 73 с.

2. 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.

3. Дубовік Р.Г., Краснов В.П., Костенко М.П., Крупко Н.В. Ігровий метод удосконалення рухових умінь та навиків з різних видів спорту. Навчально-методичний посібник. – Київ, НУБіП України, 2015, 42 с.

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

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

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

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

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

9. 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.

10. Краснов В.П., Євтушенко І.М., Лакіза О.М. Баскетбол. Навчально-методичний посібник. - Київ, НУБіП України, 2015 – 41 с.

11. Краснов В.П., Гордєєва С.В., Лисенко С.Г. Скіппінг / стрибки через скакалку: методичний посібник. – Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2016 – 26 с.

12. Краснов В.П., Гордєєва С.В., Костенко М.П., Лисенко С.Г. Фітнес – вправи основної спрямованості: методичний посібник для самостійних занять студентів – Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2017 – 79 с.

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

14. 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>

15. [Освітні програми підготовки фахівців освітнього ступеня «Бакалавр» 2022-2023 н.р. \(nubip.edu.ua\)](https://nubip.edu.ua)

16. 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>