

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ

Кафедра фізичного виховання



“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Декан факультету тваринництва та
водних біоресурсів

Руслан КОНОНЕНКО

05 2024 р.

“СХВАЛЕНО”

на засіданні кафедри фізичного виховання

Протокол № 14 від 06.05.2024 р.

Завідувач кафедри фізичного виховання

Микола КОСТЕНКО

”РОЗГЛЯНУТО”

Гарант ОП «Водні біоресурси та аквакультура»
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Меланія ХИЖНЯК

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Галузь знань 20 Аграрні науки та продовольство

Спеціальність 207 Водні біоресурси та аквакультура

Освітня програма «Водні біоресурси та аквакультура»

Факультет (ННІ) факультет тваринництва та водних біоресурсів

Розробники: ст. викл. кафедри фізичного виховання Олена Буток

(посада, науковий ступінь, вчене звання)

Київ – 2024

Опис навчальної дисципліни «Фізичне виховання»

Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь		
Освітній ступінь	<i>бакалавр</i>	
Спеціальність	<i>207 «Водні біоресурси та аквакультура»</i>	
Освітня програма	<i>«Водні біоресурси та аквакультура»</i>	
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	<i>Залік</i>	
Показники навчальної дисципліни для денної та заочної форм здобуття вищої освіти		
	Денна форма здобуття вищої освіти	Заочна форма здобуття вищої освіти
Курс (рік підготовки)	<i>1</i>	
Семестр	<i>1, 2 -ий</i>	
Лекційні заняття	-	<i>год.</i>
Практичні, семінарські заняття	<i>60 год.</i>	<i>год.</i>
Лабораторні заняття	-	<i>год.</i>
Самостійна робота	<i>60 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, 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.

Завданням вивчення дисципліни фізичне виховання є:

- усвідомлення впливу фізичного розвитку студента на його самопочуття, здоров'я, розумову діяльність, соціальну активність, розвиток і вдосконалення наступних поколінь;
- виховання потреби у самостійному регулярному фізичному навантаженні;
- навчити студента отримувати задоволення і користь від виконання фізичних вправ
- навчити студента самостійно обирати види фізичних вправ в залежності від стану його здоров'я, ступені фізичного розвитку, обраної майбутньої фахової спеціальності;
- навчити студента правильно виконувати різні фізичні вправи;
- навчити студента правильно дозувати фізичні навантаження;
- навчити студента засобам відновлення організму після фізичних навантажень;
- розвиток, підвищення спортивної майстерності студентів-спортсменів;
- участь кращих студентів-спортсменів у спортивно-масових заходах університету за збірну команду 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):

ЗК-2. 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.

Програмні результати навчання (ПРН)

ПРН-6. Використовувати інструменти демократичної правової держави в професійній та громадській діяльності.

ПРН-19. Вміти працювати самостійно, або в групі, отримувати результат у рамках обмеженого часу з наголосом на професійну сумлінність та унеможливлення плагіату.

2. Програма та структура навчальної дисципліни для:

– повного терміну денної форми здобуття вищої освіти

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 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			
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.	28		12			16
Тема 6-7. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля загально-фізична та кросова підготовка	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 витривалості та координації.	24		10			14
Тема 14-15. Виконання контрольних нормативів з модуля силовий фітнес. Атестація.	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.	26		12			14
Тема 21-22. Прийом контрольних нормативів та тестів модуля баскетбол	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	28		12			16

з розбігу.					
Тема 29-30. Виконання контрольних нормативів змістового модуля легка атлетика . Атестація.	4		4		
Разом за змістовим модулем 4.	32		16		16
Усього годин	120		60		60

3. Темы 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 силовий фітнес.	4
16-20	Техніка передачі м'яча і ведення м'яча, кидки м'яча, навчальна гра у нападі і захисті. Розвиток спритності, швидкості, координації рухів.	12
21-22	Прийом контрольних нормативів та тестів модуля баскетбол	2
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
	Разом	60

4. Темы 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. Бігова підготовка, стрибки у довжину з розбігу.	16
	Разом	60

5. Засоби діагностики результатів навчання:

- залік.

6. Методи навчання:

- словесний метод: (розповідь, пояснення, співбесіда);
- наочний метод: (демонстрація поз і рухів - безпосередній показ або пряма наочність, використання ілюстративних матеріалів - опосередкована наочність,
- практичний метод: (практичні заняття, метод навчання вправ по частинах; метод навчання вправ загалом, метод підвідних вправ, метод імітаційних вправ);
- самостійна робота (виконання завдань).

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.

8. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти. 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» (Положення від 22.12.2023 р., протокол № 6).

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

Модуль 1. «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 2. 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 (Бьорпі)	чол	30	25	20	15	10
		жін	25	20	15	10	5

Модуль 3. 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 4. Спеціалізація «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

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

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. <http://dspace.nubip.edu.ua/handle/123456789/7427>

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

3. 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. <https://nubip.edu.ua/node/11043>

4. 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. <http://dspace.nubip.edu.ua/handle/123456789/8782>

5. 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. <http://dspace.nubip.edu.ua/handle/123456789/7428>

6. 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>

7. 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>

8. 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>

9. Буток О.В., Євтушенко І.М. Методика формування навичок баскетболістів орієнтуватися в ігрових ситуаціях. Методичні рекомендації з дисципліни «Теорія і методика викладання баскетболу» для студентів освітнього ступеня «бакалавр» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Київ: НУБіП України, 2023. 43 с. <https://nubip.edu.ua/node/11043>

10. 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>

10. Рекомендовані джерела інформації

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

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

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

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

6. 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.

7. 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>

8. 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>

9. 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