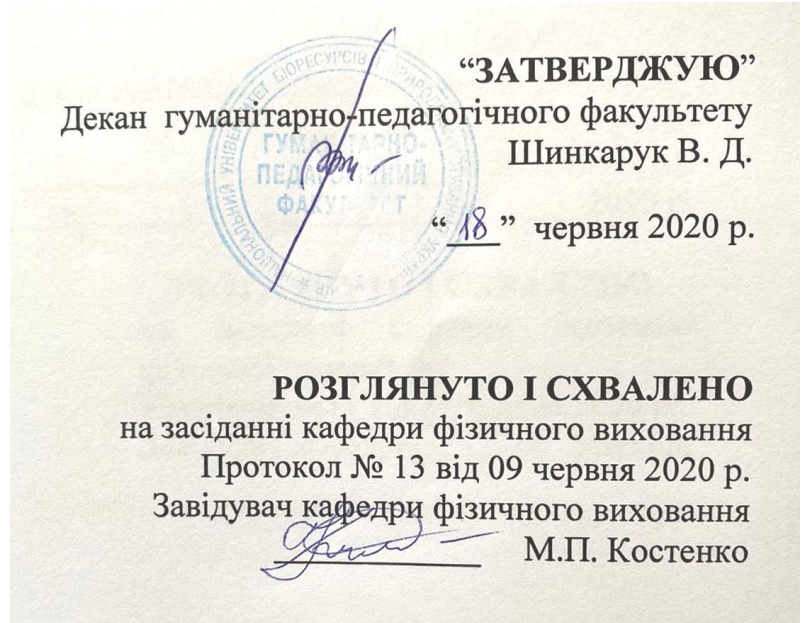


**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Кафедра фізичного виховання



**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«Фізичне виховання»**

спеціальність: **291 «Міжнародні відносини, суспільні комунікації та  
регіональні студії»**

**Гуманітарно-педагогічний факультет**

**Розробники: викладач Отрошко О.В.**

Київ – 2020 р.

## 1. Опис навчальної дисципліни

«Фізичне виховання»

(назва)

<b>Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень</b>		
Освітній ступінь	бакалавр	
Спеціальність	<b>291 «Міжнародні відносини, суспільні комунікації та регіональні студії»</b>	
Спеціалізація		
<b>Характеристика навчальної дисципліни</b>		
Вид	Вибіркова	
Загальна кількість годин	180	
Кількість кредитів ECTS	6	
Кількість змістових модулів	8	
Курсовий проект (робота) (за наявності)	-	
Форма контролю	Залік	
<b>Показники навчальної дисципліни для денної та заочної форм навчання</b>		
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Рік підготовки (курс)	2020-2021	
Семестр	1, 2, 3, 4-ий	
Лекційні заняття	-	год.
Практичні, семінарські заняття	120 год.	год.
Лабораторні заняття	-	год.
Самостійна робота	60 год.	год.
Індивідуальні завдання	-	год.
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми навчання	2 год.	

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Метою** викладання навчальної дисципліни фізичне виховання є:

- формування у студента практичних знань, умінь, навичок у галузі фізичної культури і спорту;
- виховання потреби до фізичного самовдосконалення та здорового способу життя;
- розвиток психофізичних якостей, які відповідають специфічним вимогам в обраній професійній діяльності;
- засвоїти уміння самостійно використовувати здобуті знання, навички з фізичної культури та спорту для профілактики захворювань, збереження та зміцнення здоров'я;

- оволодіти засобами самоконтролю в процесі фізкультурно-оздоровчих та спортивних занять;

- залучити студента до активного соціального життя факультету, ННІ, університету, фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, здобуття досвіду її використання для всебічного розвитку особистості, майбутнього педагога, керівника;

- сформувати навички в техніці виконання базових вправ (загально-розвиваючі вправи, спеціально-бігові вправи, біг, стрибки в довжину, силові вправи)

- навчити основам орієнтування на місцевості;

- сформувати чітке уявлення про послідовність виконання фізичних вправ у різних комплексах.

**Основними завданнями** вивчення дисципліни фізичне виховання є:

- усвідомлення впливу фізичного розвитку студента на його самопочуття, здоров'я, розумову діяльність, соціальну активність, розвиток і вдосконалення наступних поколінь;

- виховання потреби у самостійному регулярному фізичному навантаженні;

- навчити студента отримувати задоволення і користь від виконання фізичних вправ

- навчити студента самостійно обирати види фізичних вправ в залежності від стану його здоров'я, ступені фізичного розвитку, обраної майбутньої фахової спеціальності;

- навчити студента правильно виконувати різні фізичних вправ;

- навчити студента правильно дозувати фізичні навантаження;

- навчити студента засобам відновлення організму після фізичних навантажень;

- розвиток, підвищення спортивної майстерності студентів-спортсменів;

- участь кращих студентів-спортсменів у спортивно-масових заходах університету за збірну команду факультету, ННІ;

- викликати у студента почуття гордості, інтересу, відповідальності, співпереживання, співчуття, радості, поваги за учасників спортивних змагань в університеті;

- прививати студенту культурну поведінку під час вболівання на спортивних змаганнях;

- виховання у студента любові до природи, навколишнього середовища, чистоти та краси лісів, парків та місць відпочинку.

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):**

ЗК2. 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 образу життя.

ЗК13. Здатність бути критичним і самокритичним.

**- спеціальні (фахові) компетентності (СК):**

СК2. Здатність аналізувати міжнародні процеси у різних контекстах, зокрема політичному, безпековому, правовому, економічному, суспільному, культурному та інформаційному.

### 3. Програма та структура навчальної дисципліни для:

– повного терміну денної форми навчання

Назви змістовних модулів і тем	Кількість годин					
	Денна форма					
	усього	у тому числі				
л		п	лаб	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7
<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, кросова підготовка на пересіченій лісовій місцевості, основи орієнтування на місцевості.	23		8			15
Тема 6-7. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля загально-фізична та кросова підготовка	4		4			
<b>Разом за змістовим модулем 1.</b>	<b>29</b>		<b>14</b>			<b>15</b>
<b>Змістовий модуль 2. Спеціалізація «міні-футбол»</b>						
Тема 8-13. Техніка ведення, прийому та зупинки м'яча, передачі, м'яча, техніка ударів по м'ячу. Основи тактики гри, розвиток сили, швидкості, координації спритності.	27		12			15

Тема 14-15. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля міні-футбол	4		4			
Разом за змістовим модулем 2.	<b>31</b>		<b>16</b>			<b>15</b>
<b>Змістовий модуль 3. Спеціалізація «Карате»</b>						
Тема 16-20. Техніка карате, стійки карате, переміщення, техніки нападу та захисту. Розвиток силової витривалості, гнучкості та координації рухів.	25		10			15
Тема 21-22. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля карате.	4		4			
Разом за змістовим модулем 3.	<b>29</b>		<b>14</b>			<b>15</b>
<b>Змістовий модуль 4. Легка атлетика</b>						
Тема 23-28. Розвиток опорно-рухливого апарату. Спеціальні бігові вправи (СБВ). Бігова підготовка, стрибки у довжину з розбігу.	27		12			15
Тема 29-30. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля легка атлетика	4		4			
Разом за змістовим модулем 4.	<b>31</b>		<b>16</b>			<b>15</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-оздоровчої та спортивно-масової роботи в університеті, на гуманітарно-педагогічному факультеті.	2		2			
Тема 32-33. Розвиток опорно-рухливого апарату, розвиток загальної витривалості, бігова підготовка на стадіоні, кросова підготовка на пересіченій лісовій місцевості, основи орієнтування на місцевості.	11		4			7
Тема 34. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля загально-фізична та кросова підготовка	2		2			
Разом за змістовим модулем 5.	<b>15</b>		<b>8</b>			<b>7</b>
<b>Змістовий модуль 6. Спеціалізація «атлетична гімнастика»</b>						
Тема 35-37. Техніка безпеки під час занять з фізичного виховання та модулем «атлетична гімнастика». Загально-розвиваючі вправи. Розвиток опорно-рухливого апарату, розвиток сили, силової витривалості.	12		6			6
Тема 38. Виконання контрольних нормативів з модуля атлетична гімнастика	2		2			
Разом за змістовим модулем 6.	<b>14</b>		<b>8</b>			<b>6</b>
<b>Змістовий модуль 7. Спеціалізація «баскетбол»</b>						
Тема 39-41. Техніка передачі м'яча і ведення м'яча, кидки м'яча, навчальна гра у нападі і захисті. Розвиток спритності, швидкості, координації рухів..	10		6			4
Тема 42. Прийом контрольних нормативів та тестів модуля баскетбол	2		2			
Разом за змістовим модулем 7.	<b>12</b>		<b>8</b>			<b>4</b>

<b>Змістовий модуль 8. Легка атлетика</b>						
Тема 43-45. Розвиток опорно-рухливого апарату. Спеціальні бігові вправи (СБУ). Бігова підготовка, стрибки у довжину з розбігу.	11		6			5
Тема 46. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля легка атлетика	2		2			
<b>Разом за змістовим модулем 8.</b>	<b>13</b>		<b>8</b>			<b>5</b>
<b>Усього годин</b>	180		120			60

#### **4. Теми семінарських занять (не заплановано)**

## 5. 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.	23
6-7	Виконання контрольних нормативів змістовного модуля загально-фізична та кросова підготовка	4
8-13	Техніка ведення, прийому та зупинки м'яча, передачі, м'яча, техніка ударів по м'ячу. Основи тактики гри, розвиток сили, швидкості, координації спритності.	27
14-15	Виконання контрольних нормативів змістовного модуля міні-футбол	4
16-20	Техніка карате, стійки карате, переміщення, техніки нападу та захисту. Розвиток силової витривалості, гнучкості та координації рухів.	25
21-22	Виконання контрольних нормативів змістовного модуля карате.	4
23-28	Розвиток опорно-рухливого апарату. Спеціальні бігові вправи (СБУ). Бігова підготовка, стрибки у довжину з розбігу.	27
29-30	Виконання контрольних нормативів змістовного модуля легка атлетика	4
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.	2
32-33	Розвиток опорно-рухливого апарату, розвиток загальної витривалості, бігова підготовка на стадіоні, кросова підготовка на пересіченій лісовій місцевості, основи орієнтування на місцевості.	11
34	Виконання контрольних нормативів змістовного модуля загально-фізична та кросова підготовка	2
35-37	Техніка безпеки під час занять з фізичного виховання та модулем «атлетична гімнастика». Загально-розвиваючі вправи. Розвиток опорно-рухливого апарату, розвиток сили, силової витривалості.	12
38	Виконання контрольних нормативів з модуля атлетична гімнастика	2
39-41	Техніка передачі м'яча і ведення м'яча, кидки м'яча, навчальна гра у нападі і захисті. Розвиток спритності, швидкості, координації рухів..	10
42	Прийом контрольних нормативів та тестів модуля баскетбол	2
43-45	Розвиток опорно-рухливого апарату. Спеціальні бігові вправи (СБУ). Бігова підготовка, стрибки у довжину з розбігу.	11
46	Виконання контрольних нормативів змістовного модуля легка атлетика	2
	<b>Разом</b>	<b>120</b>

## 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) інформацію для засвоєння студент отримує вербальними засобами, тобто через слово.
- Бесіда, діалог з групою, окремим студентом. Ставиться серія запитань, які потребують відповіді.
- Бліц опитування.
- Сократична бесіда. Ставиться серія запитань, які дають можливість студенту дати неповну відповідь, що спонукає з зацікавленістю сприймати новий матеріал.
- Дискусія. Відбувається активний обмін думками на запропоновану тему (різновид проблемних лекцій).
- Аналіз конкретних ситуацій. Береться конкретна ситуація з життя, з навчального заняття, з організації спортивних змагань і пропонується студенту вирішити її різними шляхами.
- Використанням техніки зворотного зв'язку. Після подачі інформації починається її обговорення. Виявляються власні думки, знання студента. Наскільки він розуміє матеріал, проблему.
- Консультація, для виконання індивідуальної роботи (для студентів звільнених від практичних занять за результатами медичного обстеження, які виконують теоретичну роботу – пишуть реферати).
- Пояснення, переконання надання навії, додаткової інформації для аналізу і вироблення власної думки, позиції студента.
- Наочні методи – інформація для засвоєння одержується на основі сенсорно-рецептивної діяльності (демонстрування, ілюстрації, показ об'єкта, вправи, презентації, відеофільму).

### **9. Форми контролю:**

Попередній, поточний, періодичний 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.

Підсумковий контроль - залікові тести, вправи, змагання у навчальних групах.



Модуль «Кросова та загальна фізична підготовка»  
Контрольні нормативи

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

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

Модуль спеціалізація «Атлетична гімнастика»  
Контрольні нормативи

№ п/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

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 (Бьорпі)	чол	30	25	20	15	10
		жін	25	20	15	10	5

Модуль спеціалізація "Теніс настільний"  
Контрольні нормативи

бали	Вправи			Правила змагань
	Подачі (раз.)	Прийом подачі (раз.)	Набивання тенісного м'ячика(раз.)	
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		18	
1	1		14	
3	3	3	9	
2	2			
1	1			

Модуль «Загальна фізична підготовка»  
Контрольні нормативи

Загальна фізична підготовка				Спеціалізація
Бали	Стрибки через скакалку	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 "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 спеціалізація "міні-футбол"  
Контрольні нормативи

№ п/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 "Волейбол"  
Контрольні нормативи

Бали	Чоловіки			
	Стрибок у висоту з місяця	Тест на знання правил гри	Подача	Передача м'яча на точність
25	60	10	5	25
24	59			24
23	58			23
22	57	9		22
21	56			21
20	55	8	4	20
19	54			19
18	53			18
17	52	7		17
16	51			16
15	50	6	3	15
14	49			14
13	48			13
12	47	5		12
11	46			11
10	45		2	10
9	44	4		9
8	43			8
7	42	3		7
6	41			6
5	40		1	5
4	39	2		4
3	38			3
2	37			2
1	36	1		1

Бали	Жінки			
	Стрибок у висоту з місяця	Тест на знання правил гри	Подача	Передача м'яча на точність
25	50	10	5	25
24	49			24
23	48			23
22	47	9		22
21	46			21
20	45	8	4	20
19	44			19
18	43			18
17	42	7		17
16	41			16
15	40	6	3	15
14	39			14
13	38			13
12	37	5		12
11	36			11
10	35		2	10
9	34	4		9
8	33			8
7	32	3		7
6	31			6
5	30		1	5
4	29	2		4
3	28			3
2	27			2
1	26	1		1

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



## 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

Оцінка національна	Визначення оцінки ЄКТС	Рейтинг студента, бали
<b>Відмінно</b>	<b>ВІДМІННО</b> – відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок	<b>90 – 100</b>
<b>Добре</b>	<b>ДУЖЕ ДОБРЕ</b> – вище середнього рівня з кількома помилками	<b>82 – 89</b>
	<b>ДОБРЕ</b> – в загальному правильна робота з певною кількістю грубих помилок	<b>74 – 81</b>
<b>Задовільно</b>	<b>ЗАДОВІЛЬНО</b> – непогано, але зі значною кількістю недоліків	<b>64 – 73</b>
	<b>ДОСТАТНЬО</b> – виконання задовольняє мінімальні критерії	<b>60 – 63</b>
<b>Незадовільно</b>	<b>НЕЗАДОВІЛЬНО</b> – потрібно працювати перед тим, як отримати залік (позитивну оцінку)	<b>35 – 59</b>
	<b>НЕЗАДОВІЛЬНО</b> – необхідна серйозна подальша робота	<b>01 – 34</b>

Для визначення рейтингу студента (слухача) 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):  $R_{\text{дис}} = R_{\text{НР}} + R_{\text{ат}}$ .

## 11. Методичне забезпечення

1. Положенням про екзамени та заліки в НУБіП України.
2. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації /укладу Р.Т. Раєвський, С.М. Канішевський, В.П. Краснов, П.С. Козубей, М.О. Третьяков – К:іЗМН, 2003 – 44с.
3. 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
4. Методика оцінювання знань, вмінь та навичок з дисципліни «Фізичне виховання» згідно вимог кредитно-модульної системи / С.І. Присяжнюк – К. : Видавничий центр НУБіП України 2010 – 44 с
5. Техніка безпеки під час занять з фізичного виховання і спорту. Навчально-методичний посібник./ С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, С.М. Канішевський, О.М. Лакіза – К: Видавничий центр НУБіП України 2009 – 123 с
6. 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
7. Фізичне виховання: Навчальний посібник. С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третьяков та ін. – К. : Центр учбової літератури, 2007 – 192с.
8. Фізичне виховання: Психофізичні вимоги до фахівців : Навчальний посібник – К. : Аграрна освіта, 2000 – 133с.
9. Легка атлетика: Навчально-методичний посібник / Р.І. Дубовик, В.П. Краснов, П.О. Чирва – Вінниця: ТОВ «Фірма Планер», 2016 – 28с.
10. Футбол. Основи методик навчання гри: Навчально-методичний посібник / О.А. Заболотний, М.П. Краснов – Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2015 – 58с.
11. 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 – 79с
12. Шейпінг: метод. рекомендації/С.В.Гордєєва, С.Г. Лисенко – Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017 – 22с
13. Силовий фітнес студента: навчально-методичний посібник / С.В. Бурко, В.П. Краснов, С.Г. Лисенко - Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2014 – 31с
14. Скіпінг / стрибки через скакалку: методичний посібник / В.П. Краснов, С.В. Гордєєва, С.Г. Лисенко - Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2016 – 26с

15. Методичні рекомендації з проведення занять із самозахисту / С.О. Вербицький, С.Г. Лисенко, В.П. Краснов - Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2017 – 71с
16. Оздоровчий біг і ходьба: Навчально–методичний посібник / В.П. Краснов, О.І. Міроненко, В.К. Сахно. - Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2013 – 40с
17. Гімнастика для розслаблення м'язів: навчальний методичний посібник / В.П. Краснов, П.Д. Марущак. - Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2014 – 52с
18. Основи фізичної підготовки в системі фізичного удосконалення студента: навчально- методичний посібник / В.К. Пархоменко, В.П. Краснов, С.Г. Лисенко, П.Д. Марущак. - Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2013 – 32с
19. Самоконтроль у процесі фізичного виховання студентської молоді: методичні рекомендації / С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, В.Й. Кийко, М.П. Литвин, С.В. Бурко. – К.: Видавничий центр НАУ, 2006 – 43с
20. Зміцнення здоров'я і фізичної підготовленості студентів в умовах малих доз радіаційного забруднення: навчальний посібник / Г.П. Грибан, В.П. Краснов, С.І. Присяжнюк, Д.П. Опанасюк – К.: Аграрна освіта, 2005 – 133с
21. Основи оздоровчого тренування: методичні рекомендації / В.П. Краснов, С.І. Присяжнюк, Р.І. Раєвський. – К.: Аграрна освіта, 2005 - 54с
22. Фізичне виховання зі студентами спеціального медичного відділення: навчально-методичний посібник/ В.П. Краснов, М.П. Костенко, О.А. Заболотний, О.І. Мироненко. – Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2017-53с.
23. Заняття оздоровчим бігом. Навчально-методичний посібник / Р.Г. Дубовик, М.П. Костенко, В.П. Краснов. – К.: НУБіП, 2015-42с.
24. Студентський пілатес. Навчально-методичний посібник / С.В. Гордєєва, В.П. Краснов, С.К. Лисенко. – Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2013 – 28с
25. Основи жіночого бодібілдингу. Навчально-методичний посібник / С.В. Гордєєва, П.Д. Марущак, В.П. Краснов, В.В. Кузьмин. - Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2015 – 51с
26. Історія бодібілдингу . Навчально-методичний посібник / С.В. Гордєєва, П.Д. Марущак, В.П. Краснов, В.В. Кузьмин. - Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2015 – 42с
27. Фізичне виховання при остеохондрозі. Навчально-методичний посібник / С.В. Гордєєва, , В.П. Краснов. - Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2015 – 28с
28. Ігровий метод удосконалення рухових умінь та навиків з різних видів спорту. Навчально-методичний посібник / Р.Т. Дубовик, В.П. Краснов, М.Р. Костенко, Н.В. Крупко – Київ, НУБіП, 2015- 42с
29. Баскетбол. Навчально-методичний посібник / В.П. Краснов, І.М. Євтушенко, О.М. Лакіза. - Київ, НУБіП, 2015- 41с

30. Стрітбол – методичний посібник для самостійних занять студентів/ В.П. Краснов, І.М. Євтушенко, О.В. Хотенцева – Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2018 -24 с
31. 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.
32. Степ-аеробіка: методичні рекомендації для самостійних занять студентів / уклад.: С.В. Гордєєва, Н.В. Крупко, В.П. Краснов, С.Г. Лисенко – Ніжин: НДУ ім. М.Гоголя, 2018 -24 с
33. 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.

## **12. Рекомендована література**

### **– основна:**

- Указ Президента України Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту. <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=1148%2F2004>
- Закон України „ Про фізичну культуру і спорт” Редакція від 20.11.2005 <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004>
- Цільова комплексна програма "Фізичне виховання - здоров'я нації" <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=963%E0%2F98>
- Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (2011р.).
- Закон України «Про вищу освіту» від 26 січня 2015 р. № 47.
- Національна стратегія з оздоровчої активності в Україні на період до 2015 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» ( Указ Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016).

### **– допоміжна**

1. Про нормативні документи з фізичного виховання. Наказ Міністерства освіти України від 25.05.1998 р. № 188.
  - а) Державні вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді;
  - б) Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти;
  - в) Положення про заліки з фізичного виховання.

2. «Про затвердження Примірного положення про організацію і зміст роботи кафедри, предметної (циклової) комісії фізичного виховання вищого навчального закладу». Наказ Міністерства освіти України від 24.12.2004 р. № 966.

3. «Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах», затвердженого наказом МОН України від 11.01.2006 р. № 4 та зареєстрованого Міністерством юстиції України від 10.03.2006 р. № 249/12123 та погоджено з Міністерством праці та соціальної політики України, Міністерством у справах сім'ї, молоді та спорту, Міністерством здоров'я України.

4. Положення про фізкультурно-масову та спортивну роботу в Національному університеті біоресурсів і природокористування України. / В.К.Пархоменко, Н.Б.Федоріна. Видав. центр НУБіП України, 2013. -50 с.

5. Положення про проведення Всеукраїнських спортивних ігор серед студентів аграрних вищих навчальних закладів І-ІУ р.а. у 2016-2019 рр. – К.: МОН, 2015 – 15 с.

6. Постанова Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 р. № 1045 «Про затвердження порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».

7. Наказ Міністерства молоді та спорту України «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України». ( від 15.12.2016 р. № 4665).

### **13. Інформаційні ресурси:**

1. Електронні презентації з видів спеціалізації (видів спорту) „Спортивне орієнтування”, «Баскетбол» та інші.

2. Програма обробки даних з визначення рейтингу зі спортивної майстерності студентів, факультетів, ННІ НУБіП України.