

Центральноукраїнський національний технічний університет  
Кафедра екології, охорони навколишнього середовища  
та здорового способу життя

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор з науково - педагогічної роботи

\_\_\_\_\_ **А. Кириченко**

« \_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Фізичне виховання**

спеціальність	<b><u>201 Агрономія</u></b> (шифр і назва спеціальності)
освітня програма	<b><u>«Агрономія»</u></b> (назва освітньої програми)
Факультет	<b><u>Агротехнічний факультет</u></b> (назва факультету)

2023 - 2024 навчальний рік

Розробники: Володимир КОВАЛЬОВ, доцент, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, член Національного Олімпійського комітету України,  
Бойко Юрій Жоржович, доцент,  
Володимир САВЧЕНКО, старший викладач,

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри екології, охорони навколишнього середовища та здорового способу життя

Протокол № 1 від 30 серпня 2023 року

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ О. Медведєва

30.08.2023 року

Декан факультету \_\_\_\_\_ В. Сало

31 серпня 2023 року

©КОВАЛЬОВ В.О., БОЙКО Ю.Ж., САВЧЕНКО В.В.  
©ЦНТУ, 2023 рік

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів ЄКТС - -	Галузь знань <u>20Аграрні науки та продовольство</u> (шифр і назва)	обов'язкова навчальна дисципліна загальної підготовки (позакредитна)	
Загальна кількість годин - 90	Спеціальність:  <b><u>201 АГРОНОМІЯ</u></b>  Освітня програма:  <b><u>АГРОНОМІЯ</u></b>	<b>Рік підготовки:</b> <b><u>другий</u></b>	
Змістових модулів – 4		II - й	II - й
		<b>Семестр</b>	
		III	IV
Тижневих годин для денної та заочної форми навчання: 1 - 2 – й модуль: аудиторних – 28 год. самостійної роботи – 2 год. 3 - 4 – й модуль: аудиторних 28год. самостійної роботи – 2 год.	Освітній рівень:  Перший (бакалаврський)	<b>Лекції</b>	
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		56 год.	8 год.
		<b>Самостійна робота</b>	
		34 год.	82 год.
<b>Вид контролю:</b>			
залік	залік		

## 2. Мета і завдання

**Мета** фізичного виховання в університеті - це послідовне формування професійного світогляду особистості, загальної і фізичної культури фахівця її реалізація передбачає комплексне вирішення завдань.

### Завдання:

1. Набуття системи знань з фізичної культури та здорового способу життя.
2. Сприяння правильному формуванню і загартуванню організму людини, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня функціонального стану і працездатності протягом всього періоду навчання.
3. Оволодіння системою практичних умінь і навичок занять основними видами та формами раціональної фізичної діяльності, забезпечення, збереження і зміцнення здоров'я засобами

- фізичної культури і спорту.
4. Набуття фонду рухових умінь та навичок, забезпечення загальної та професійно-прикладної фізичної підготовленості.
  5. Набуття досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для вдосконалення особистих та професійних якостей.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен :

**знати:** систему теоретичних та практичних знань з фізичної культури та здорового способу життя, які сприяють правильному формуванню і загартуванню організму людини, профілактики захворювань, забезпечення високого рівня функціонального стану людини і працездатності протягом всього періоду навчання;

**вміти:** володіти основними видами та формами раціональної фізичної діяльності, рухових умінь та навичок для забезпечення загальної і професійної підготовленості, збереження та зміцнення здоров'я.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен набути наступні компетентності:

**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.

При вивченні дисципліни здобувач повинен набути наступні результати (програмні результати навчання (РН)):

**ПРН 1.** Аналізувати основні етапи і закономірності історичного розвитку для формування громадської позиції;

**ПРН 2.** Прагнути до самоорганізації та самоосвіти;

**соціальні навички (soft-skills):**

- здійснювати професійну комунікацію, ефективно пояснювати і презентувати матеріал, взаємодіяти в проектній діяльності;

- небайдуже ставлення до участі у громадських суспільних заходах, спрямованих на підтримку здорового способу життя оточуючих.

**Передумови для вивчення дисципліни**

Враховуючи послідовність накопичення знань та інформації, дисципліна «Фізичне виховання» вивчається після засвоєння курсу фізичного виховання під час навчання у закладах загальної середньої освіти, а також викладання дисципліни «Фізичне виховання» у попередніх семестрах закладу вищої освіти.

Така послідовність дозволяє здобувачам систематично накопичувати необхідні знання та навички для успішного вивчення дисципліни з фізичного виховання.

### **3. Програма навчальної дисципліни**

#### **Тема 1. Легка атлетика.**

Історія розвитку легкої атлетики, її прикладне значення. Класифікація видів

легкої атлетики. Запобігання травмам. Вимоги програми та нормативи. Правила змагань.

Біг на короткі дистанції. Повторення шкільної програми. Спеціальні легкоатлетичні вправи бігуна. Перемінний біг. Повторний біг. Старт, стартове прискорення, біг по прямій, фінішування. Естафетний біг.

Біг на середні дистанції. Високий старт, біг по прямій, по повороту, фінішування. Біг по пересіченій місцевості.

Стрибки у довжину з місця. Техніка виконання стрибка.

## **Тема 2. Спортивні ігри (за вибором: баскетбол, волейбол, бадмінтон, настільний теніс).**

Основи техніки і методики навчання основним технічним діям. Положення про змагання. Організація та суддівство. Значення і види спортивних змагань у залежності від масштабу, мети і форми. Засоби і методи загальної та спеціальної фізичної підготовки, виконання тактичних комбінацій.

## **Тема 3. Професійно - прикладна фізична підготовка**

Вивчення загальних понять основної гімнастики. Загальнорозвивальні вправи. Основні вихідні положення для ніг, рук, тулуба. Вправи для згинання і розгинання рук, колові рухи, нахили і повороти голови, тулуба. Присідання упори, випади. Складання комплексів загальнорозвивальних вправ без предметів.

## **Тема 4. Легка атлетика (кросова підготовка)**

Історія розвитку кросу в Україні. Професійно-прикладне значення кросового бігу. Методика розвитку витривалості (загальної і спеціальної) за допомогою кросу. Вимоги програми та нормативи. Правила змагань.

Спеціальні легкоатлетичні вправи бігуна. Перемінний біг. Повторний біг. Кросовий біг.

***Примітка:** викладач може замінити один із нормативів фізичної підготовленості та рухових навичок за умови допомогти здобувачу розкрити стан фізичної підготовленості, проявити здібності та з'ясувати над якими саме фізичними якостями та рухами необхідно працювати і у який саме спосіб досягти необхідного рівня фізичного розвитку та зміцнення здоров'я.*

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назва теми	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	ін д	с.р		л	п	лаб	інд	с.р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Змістовний модуль I - II. <u>Розділ 1. Легка атлетика, спортивні ігри</u></b>												
Тема 1. Легка атлетика	20		12			8	22		2			20
Тема 2. Спортивні ігри	25		16			9	23		2			21
<b>Змістовний модуль III - IV. <u>Розділ 2.ППФП, л/а (кросова підготовка)</u></b>												
Тема 3. Професійно-прикладна фізична підготовка	25		16			9	23		2			21
Тема 4. Легка атлетика (кросова підготовка)	20		12			8	22		2			20
<b>Всього:</b>	<b>90</b>		<b>56</b>			<b>34</b>	<b>90</b>		<b>8</b>			<b>82</b>

### 5. Теми семінарських занять – не передбачено

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1		
2		
...		

### 6. Теми практичних занять

№ п/п	Назва теми	Кількість годин
<b>Змістовний модуль I - II. <u>Розділ I.</u></b>		
1.	<b>Тема 1. Легка атлетика.</b> 1. Ознайомити з технікою безпеки та правилами поведінки на практичних заняттях з легкої атлетики. 2. Ознайомити з загально-розвиваючими вправами (ЗРВ). 3. Біг на 60 м, сек	2
2.	<b>Тема 2. Легка атлетика</b> 1. Ознайомити з основами техніки спринтерського бігу. 2. Сприяти розвитку сили м'язів тулуба. 3. Біг на 100 м, сек	2
3.	<b>Тема 3. Легка атлетика</b> 1. Ознайомити з технікою бігу з низького старту. 2. Вдосконалити техніку спеціально-розвиваючих вправ бігуна. 3. Сприяти розвитку гнучкості. 4. Стрибок через скакалку (за 30 сек)	2
4.	<b>Тема 4. Легка атлетика</b> 1. Навчити бігу з низького старту. 2. Удосконалити техніку бігу по віражу. 3. Сприяти розвитку гнучкості. 4. Стрибок у довжину з місця, см	2
5.	<b>Тема 5. Легка атлетика</b> 1. Вдосконалити вправи на розвиток швидко-силових якостей. 2. Сприяти розвитку анаеробних можливостей організму. 3. Сприяти розвитку сили м'язів рук, ніг та тулуба. 4. Присідання (за 30 сек)	2
6.	<b>Тема 6. Легка атлетика</b> 1. Удосконалити техніку бігу по дистанції з низького старту. 2. Сприяти розвитку швидкісної витривалості. 3. Сприяти розвитку гнучкості та рухливості у суглобах.	2
7.	<b>Тема 7. Спортивні ігри (волейбол)</b> 1. Ознайомити з організацією практичних занять дисципліни «Ігрові види спорту». 2. Ознайомити з технікою безпеки та основними правилами виконання практичних завдань. 3. Визначити рівень функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем організму.	2

	4.Верхня передача волейбольного м'яча над собою (за 30 сек.) До падіння м'яча на підлогу	
8.	<b>Тема 8. Спортивні ігри (волейбол)</b> 1.Навчити техніці виконання передачі м'яча двома руками згори. 2.Навчити техніці виконання передачі м'яча двома руками знизу. 3 Сприяти розвитку швидкісно-силової якості стрибучості. 4.Нижня передача волейбольного м'яча вище голови (за 30сек). До падіння м'яча на підлогу	2
9.	<b>Тема 9. Спортивні ігри (волейбол)</b> 1.Навчити техніці виконання верхньої прямої подачі. 2.Навчити техніці виконання нижньої бокової подачі. 3.Сприяти розвитку фізичної якості спритності. 4.Верхня та нижня подача м'яча.	2
10.	<b>Тема 10. Спортивні ігри (баскетбол)</b> 1.Навчити техніці ведення м'яча. Ознайомити з технікою виконання кросовера. 2.Навчити техніці виконання передачі та ловлі м'яча. 3 Сприяти розвитку рівноваги. 4.Ведення баскетбольного м'яча по довжині майданчика - 28м, сек	2
11.	<b>Тема 11. Спортивні ігри (баскетбол)</b> 1.Навчити техніці виконання кидка м'яча у кошик у стрибку однією рукою з подвійного кроку. 2.Навчити техніці виконання вибивання м'яча при веденні на місці та у русі. 3.Навчити техніці виконання перехоплення м'яча. 4. Сприяти розвитку сили. 5.Штрафні кидки м'яча у кошик	2
12.	<b>Тема 12. Спортивні ігри (бадмінтон)</b> 1.Ознайомити з основними правилами гри в бадмінтон, етика поведінки на майданчику. 2.Особливості ведення рахунку в бадмінтоні. 3.Сприяти розвитку фізичної якості швидкості. 4. Довгі подачі по діагоналі	2
13.	<b>Тема 13. Спортивні ігри (бадмінтон)</b> 1.Навчити правильній роботі ніг при пересуванні на корті 2.Удосконалити техніку виконання подачі. 3.Удосконалити техніку виконання удару справа. 4.Сприяти розвитку спритності 5.Двостороння гра	2
14.	<b>Тема 14. Спортивні ігри (бадмінтон)</b> 1.Ознайомитися з тактикою одиночної та парної гри. 2.Удосконалити техніку виконання удару справа з льоту. 3.Сприяти розвитку швидкості.	2
	<b>Всього за розділом 1:</b>	<b>28</b>
<b>Змістовний модуль III - IV. <u>Розділ 2.</u></b>		
1.	<b>Тема 1. ППФП</b> 1.Розвинути аеробну витривалість. 2.Встановити базовий рівень фізичної підготовки.	2
2.	<b>Тема 2. ППФП</b> 1. Покращити гнучкість тіла. 2.Розвинути координацію рухів. 3. Підвищити рівень балансу.	2



3.	<b>Тема 3. ППФП</b> 1.Покращити силову витривалість тіла. 2. Розвинути м'язову систему. 3. Підготувати організм до подальших навантажень.	2
4.	<b>Тема 4. ППФП</b> 1.Підготувати організм до фізичного навантаження. 2.Покращити гнучкість та координацію через фізичне виховання. 3.Вплив фізичних вправ на психічне здоров'я та емоційний стан.	2
5.	<b>Тема 5. ППФП</b> 1.Розвинути аеробну витривалість. 2. Підтримувати правильну поставу та уникати проблем із хребтом за допомогою фізичного виховання. 3.Роль фізичної активності у попередженні хвороб, пов'язаних із недостатньою рухливістю.	2
6.	<b>Тема 6. ППФП</b> 1.Зміцнити серцево-судинну систему. 2.Як вибрати оптимальні види фізичної активності для збереження здоров'я на різних вікових етапах. 3.Вплив на здоров'я через використання ігрових технологій та інтерактивних тренажерів.	2
7.	<b>Тема 7. ППФП</b> 1.Розвинути м'язову силу та витривалість. 2.Як забезпечити безпечність під час фізичної активності та уникнути травм.	2
8.	<b>Тема 8. ППФП</b> 1.Збільшити швидкість та координацію рухів. 2.Які аспекти фізичного виховання сприяють розвитку фізичного та емоційного здоров'я.	2
9.	<b>Тема 9. Легка атлетика (кросова підготовка)</b> 1.Ознайомити з особливостями техніки кросового бігу. 2.Навчити виконанню спеціально-підготовчих вправ. 3.Сприяти розвитку сили м'язів рук. 4.Згинання-розгинання рук в упорі лежачи.	2
10.	<b>Тема 10. Легка атлетика (кросова підготовка)</b> 1.Навчити техніці високого старту 2.Навчити техніці бігу на середні та довгі дистанції. 3.Сприяти розвитку сили м'язів рук. 4.Стрибок з місця вгору.	2
11.	<b>Тема 11. Легка атлетика (кросова підготовка)</b> 1.Сприяти розвитку аеробних можливостей організму. 2. Вдосконалити техніку бігу з високого старту і стартового розгону по прямій. 3. Навчити техніці переходу від стартового розбігу до бігу на повороті. 4. Сприяти розвитку швидко-силових якостей (стрибучості).	2
12.	<b>Тема 12. Легка атлетика (кросова підготовка)</b> 1. Ознайомити з особливостями техніки кросового бігу. 2. Вдосконалити техніку бігу з високого старту і стартовому розгону. 3. Сприяти розвитку швидко-силових якостей. 4.Нахил тулуба з положення сидячи.	2
13.	<b>Тема 13. Легка атлетика (кросова підготовка)</b> 1. Удосконалити техніку кросового бігу. 2. Удосконалити техніку бігу по прямій на спринтерських дистанціях.	2

	3. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей.	
14.	<b>Тема 14. Легка атлетика (кросова підготовка)</b> 1. Удосконалити техніку бігу по пересіченій місцевості. 2. Сприяти розвитку спритності. 3. Навчити виконанню вправ на гнучкість та рухливість в суглобах. 4. Човниковий біг 4x9 м з високого старту.	2
	<b>Всього за розділом 2:</b>	<b>28</b>
	<b>Всього за розділом 1 - 2:</b>	<b>56</b>

### 7. Теми лабораторних занять - не передбачено

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1		
2		
...		

### 8. Самостійна робота

№ п/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Легка атлетика: виконання підготовчих бігових вправ, біг на короткі та середні дистанції; стрибки з місця у довжину та вгору; робота над розвитком фізичних якостей(сила, витривалість, швидкість).	8
2.	Спортивні ігри: ведення баскетбольного м'яча, кидки до кошика зі штрафного майданчика та з бокових позицій; прийом та передача волейбольного м'яча зверху та знизу, відпрацьовувати прийоми гри з настільного тенісу та бадмінтону; робота над розвитком фізичних якостей(спритність, швидкісна реакція, стрибки)	9
3.	Професійно-прикладна фізична підготовка: виконання загально-розвиваючих фізичних вправ, складання комплексів фізичних вправ та вправ ранкової гімнастики; робота на розвиток фізичних якостей(сила, витривалість, гнучкість, швидкість та спритність); ведення щоденника з фізичної підготовленості (планування та фіксація виконання особистих тренувань та показників стану здоров'я, як ЧСС і АТ.	9
4.	Легка атлетика (кросова підготовка): підготовчі бігові вправи, біг на середні та довгі дистанції; дихальні вправи; робота над розвитком фізичних якостей(сила, витривалість); планування та фіксація виконання особистих тренувань та показників стану здоров'я, як ЧСС і АТ.	8
	<b>Всього:</b>	<b>34</b>

### 9. Індивідуальні завдання - не передбачено

## 10. Методи навчання.

Словесний, наочний, теоретичний та практичний.

## 11. Критерії та засоби оцінювання

**Види контролю:** поточний, підсумковий.

**Методи контролю:** спостереження за навчальною діяльністю здобувачів перевіряється та оцінюється за якістю виконання завдань, що містять практичні дії.

Зміст завдань для перевірки методичної підготовленості визначається та оцінюється навчальною програмою з фізичного виховання.

Прийом нормативів організовується і проводиться у відповідності з вимогами навчальної Програми для закладів вищої освіти України III - IV рівнів акредитації (Затверджено: наказ Міністерства освіти і науки України 14.11. 2003 р. № 757).

Оцінювання самостійної роботи здобувача.

Організація самостійної роботи здобувача є невід'ємною частиною навчального процесу з фізичного виховання і має на меті допомогти студенту самостійно, використовуючи консультації викладача, матеріальну спортивну базу університету, або в інший спосіб працювати над опануванням теоретичного матеріалу поліпшити свої знання з фізичної культури і спорту, методики складання і виконання фізичних вправ та на практиці розширити рухові навички, домогтися підвищення власного рівня фізичного розвитку, набуття здорового способу життя.

Оцінювання самостійної роботи здобувача в межах балів визначених у змістовому модулі викладачем при проведенні співбесід, прийому нормативів з фізичної підготовленості та динаміки опанування руховими навичками під час практичних занять з фізичного виховання.

Нормативи з фізичної підготовленості для річного заліку  
здобувачів вищої освіти **АТФ - спеціальність ( 201)**

### II курс

#### Модуль № 1

#### Осінній семестр вересень – жовтень 2023 року

#### **Види випробувань та їх оцінки для визначення навчального рейтингу з курсу «Фізичне виховання» ( легка атлетика )**

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
<b>Сила</b>						
<b>Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, кількість разів</b>	<b>ч</b>	<b>44</b>	<b>38</b>	<b>32</b>	<b>26</b>	<b>20</b>
	<b>ж</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>5</b>
<b>Швидкість</b>						
<b>Біг на 100 м, сек</b>	<b>ч</b>	<b>13.4</b>	<b>14.0</b>	<b>14.6</b>	<b>15.2</b>	<b>15.8</b>
	<b>ж</b>	<b>16.0</b>	<b>17.0</b>	<b>17.7</b>	<b>18.3</b>	<b>19.2</b>
<b>Спритність</b>						

Стрибок у довжину з місця, см	ч	255	240	235	205	190
	ж	210	200	185	165	150

- Відвідування занять - 6 балів
  - За виконання нормативів - 15 балів
  - За самостійну роботу - 4 бали
- Максимальна кількість балів - 25 балів

### Модуль № 2

#### Осінній семестр листопад – грудень 2023 року

Види випробувань та їх оцінки для визначення навчального рейтингу з курсу «Фізичне виховання» (спортивні ігри)

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
<b>Координація рухів</b>						
Ведення баскетбольного м'яча по всій довжині майданчика - 28м, сек	ч	5.2	5.6	6.0	6.4	6.8
	ж	6.5	6.9	7.3	7.7	8.1
<b>Координація рухів</b>						
Верхня передача волейбольного м'яча над собою ( за 30 сек. ) До падіння м'яча на підлогу	ч	18	16	14	12	10
	ж	16	14	12	10	8
<b>Координація рухів</b>						
Нижня передача волейбольного м'яча ( за 30 сек. ) До падіння м'яча на підлогу	ч	18	16	14	12	10
	ж	16	14	12	10	8

- Відвідування занять - 8 балів
  - За виконання нормативів - 15 балів
  - Участь у змаганнях - 2 бали
- Максимальна кількість балів - 25 балів

### Модуль № 3

#### Весняний семестр за графіком навчального процесу 2024 року

Види випробувань та їх оцінки для визначення навчального рейтингу з курсу « Фізичне виховання » (ППФП)

Види випробувань	Стать	5	4	3	2	1
<b>Сила</b>						
Підтягування на перекладині, кількість разів	ч	16	14	12	10	8
	ж	14	12	10	8	6
Підтягування на нижній перекладині під кутом з опорою						

ногами, кількість разів						
-------------------------	--	--	--	--	--	--

Координація рухів	
-------------------	--

Набивання воланчика внутрішньою стороною ракетки на місці ( до падіння воланчика на підлогу), кількість разів	ч	35	30	25	20	15
	ж	30	25	20	15	10
<b>Сила</b>						
Комплексно-силова вправа, кількість разів за 1 хв.	ч	46	42	38	34	30
	ж	30	26	22	18	14

- Відвідування занять - 8 балів
  - За виконання нормативів - 15 балів
  - Участь у змаганнях - 2 бали
- Максимальна кількість балів - 25 балів

#### Модуль № 4

#### Весняний семестр за графіком навчального процесу 2024 року Види випробувань та їх оцінки для визначення навчального рейтингу з курсу « Фізичне виховання » ( кросова підготовка )

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
<b>Спритність</b>						
Човниковий біг 4 x 9 м, сек	ч	8.8	9.2	9.7	10.2	10.7
	ж	10.2	10.5	11.1	11.5	12.0
<b>Витривалість</b>						
Крос на 1000 м, хв., (чол.) 500 м, хв., (жін.)	ч	3'15	3'30	3'45	4'00	4'15
	ж	1'45	1'50	1'55	2'00	2'05
<b>Витривалість</b>						
Присідання за 30 сек., руки зігнуті у ліктьових суглобах перед собою, кількість разів	ч	35	30	25	20	15
	ж	30	25	20	15	10

- Відвідування занять - 6 балів
- За виконання нормативів - 15 балів
- Участь у конференції - 4 бали

## Максимальна кількість балів - 25 балів

*Примітка:* Викладач може замінити один із нормативів фізичної підготовленості та рухових навичок за умови допомогти студенту розкрити стан фізичної підготовленості, проявити здібності та з'ясувати над якими саме фізичними якостями та рухами необхідно працювати і у якій саме спосіб досягти необхідного рівня фізичного розвитку та зміцнення здоров'я.

1. Відвідування: одне заняття – 1 бали (активна робота), - 0,5 бала (пасивна робота).
2. Задача контрольних нормативів: від 1 до 5 балів.
3. Участь у змаганнях: 2 бали (в одному змаганні але не більше 10 балів у підсумку за семестр)
4. Довідку про хворобу здобувач повинен надати протягом 7 днів з моменту її закриття (довідка про хворобу не приймається без печатки лікаря, виправленими датами та через довготривалий час).
5. Заліки стосовно провідних спортсменів ЦНТУ, що затвердженні у списках кафедрою на початку навчального року вирішуються на засіданні кафедри за поданням тренера – викладача (на кожного спортсмена подається інформація про відвідування навчально - тренувальних занять та досягненні результати на змаганнях)

Рейтинг здобувача із засвоєння дисципліни визначається за 100 бальною шкалою.

Для здобувачів **АТФ** – рейтинг засвоєння дисципліни фізичне виховання визначається за **3 - 4** семестри: **I - II** модуль – 50 балів, **III - IV** модуль – 50 балів . Є річним заліком.

**Модульний контроль** навчальної роботи здобувачів вищої освіти передбачає рейтингове оцінювання знань, умінь і навичок за окремими критеріями.

**Підсумковий контроль** відбувається за підсумками проходження здобувачем вищої освіти за проходження всіх етапів поточного та модульного контролю. Залікова оцінка визначається в балах - від 0 до 100. У відомості та екзаменаційно-заліковому документі здобувача вищої освіти робиться запис: виставляється кількість балів і відповідна оцінка за національною та ЄКТС шкалою.

### Критерії оцінки заліку:

**При встановленні оцінки враховуються результати навчальної роботи здобувача протягом семестру.**

Критерії оцінки заліку:

- «**зараховано**» - здобувач має стійкі знання про основні поняття дисципліни, може сформулювати взаємозв'язок між поняттями.
- «**не зараховано**» - здобувач має значні пропуски в знаннях, не може сформулювати взаємозв'язок між поняттями, що вивчаються в курсі, не має уявлення про більшість основних понять дисципліни, що вивчається.

### Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
		Для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	Для заліку
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		

64-73	D	задовільно	
60-63	E		
	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 12. Методичне забезпечення.

1. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного оздоровлення. Методика побудови самостійних занять фізичними вправами : метод. вказ. Для науково-педагогічних працівників університету, викладачівколеджів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей / [уклад. : В.О.Ковальов, Т.Є.Мотузенко]-.; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. Фізичноговиховання. - Кропивницький: ЦНТУ, 2018. – 24 с.

<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10718>

2. Фізична культура і система фізичного виховання у ВНЗ : метод. вказ. Для науково-педагогічних працівників університету, викладачівколеджів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентівусіхспеціальностей / [уклад. : Ю.Ж.Бойко, Л.М.Липчанська, Т.Є.Мотузенко]-.; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. Фізичноговиховання. - Кропивницький: ЦНТУ, 2018. – 39 с.

<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10720>

3. Засоби і системи підвищення опірності організму : метод. вказ. для науково- педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей / [уклад. : В.В.Махно] ; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. Фізичного виховання. - Кропивницький: ЦНТУ, 2018. – 54 с.

<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10722>

4. Основи Атлетизму. Методика заняття з атлетичної гімнастики : метод. вказ. Для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей / [уклад. : В.О.Ковальов, В.В.Савченко]; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. Фізичного виховання. - Кропивницький: ЦНТУ, 2018. – 30 с.

<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10723>

5. Фізична культура і основи здорового способу життя студента. Методика самоконтролю в процесі занять фізичними вправами : методичні рекомендації з фізичної культури і системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах, зокрема серед студентів ЦНТУ (для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів-тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей) / [уклад. : Ю.Ж.Бойко, Р.Л.Дейкун, Л.М.Липчанська, Т.Є.Мотузенко] ; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. фізичного виховання. – Кропивницький : ЦНТУ, 2018. – 31с.

<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10746>

6. Основи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури і спорту.

Методика добору і виконання фізичних вправ для попередження втомлення, підвищення працездатності і прискорення її відновлення при різноманітних видах праці : метод. вказ. Для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей / [уклад.: В.О.Ковальов, В.В.Махно, В.В.Савченко,]; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. фізичного виховання. - Кропивницький: ЦНТУ, 2018.– 34 с.

<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10716>

7. Зміст фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : метод. вказ. для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей / [уклад. : О.В.Захарова, В.В.Махно] ; Кропивницький: ПП «Центр оперативної поліграфії» Авангард», 2019. – 43 с.

<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10725>

8. Основи сучасної методики розвитку сили в процесі тренувань : метод. вказ. для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей / [уклад. : В.О.Ковальов, В.В.Савченко] ; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. фізичного виховання. – Кропивницький : ЦНТУ,2020. –25 с.

<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10726>

9. Організація занять прикладної фізичної підготовки : метод. вказ. для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей / [уклад. : В.О.Ковальов, Л.М.Липчанська, Т.Є.Мотузенко, О.В.Остроухов] ; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. фізичного виховання. – Кропивницький : ЦНТУ, 2020. – 78 с.

<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10727>

10. Методичні вказівки з оздоровчого бігу та ходьби для студентів звільнених за станом здоров'я від занять з фізичного виховання : метод. вказ. для науково- педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей/ [уклад. : Л.М.Липчанська, В.В.Савченко] ; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. фізичного виховання. – Кропивницький : ЦНТУ, 2021. – 78 с. <http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10708>

11. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом. Методика формування професійно важливих рухових якостей і навичок : метод. вказ. для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей / [уклад. : В.В.Махно, О.В.Остроухов, В.В.Савченко] ; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф.фізичного виховання. – Кропивницький : ЦНТУ, 2021. – 21 с.

<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10707>

12. Олімпійський рух в Україні. Участь спортсменів України в Олімпійських іграх: метод. вказ. для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів – тренерів, аспірантів і здобувачів усіх спеціальностей / [уклад. : В.О.Ковальов, Т.Є.Мотузенко]-.; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. екології, онс та здорового способу життя. - Кропивницький: ЦНТУ, 2022. – 46 с.

## **Протокол № 2 від 10.10.2022**

13. Ввідний контроль на заняттях у спеціальній медичній групі : метод. вказ. для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, аспірантів і здобувачів усіх спеціальностей / [ уклад. Т.Є. Мотузенко];М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац.



техн. ун-т, каф. екології, ОНС та здорового способу життя. - Кропив-й: ЦНТУ, 2023. - 30с.

#### **Протокол засідання кафедри № 8 від 08.04.2023р.**

14. Оволодіння грою в бадмінтон – шлях до спортивного удосконалення та здорового способу життя : метод. вказ. для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей / [уклад. : В.О.Ковальов,Л.М.Липчанська,Т.Є.Мотузенко]; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. фізичного виховання. – Кропивницький : ЦНТУ, 2023. – 43с.

#### **Протокол засідання кафедри № 1 від 22.10. 2023 р.**

15. Розв'язання проблеми дефіциту рухової активності засобами фізичного виховання : метод. вказ. для науково - педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей / [уклад. : В.В.Махно] ; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. екології, охорони навколишнього середовища та здорового способу життя. - Кропивницький: ЦНТУ, 2023. – 43с.

#### **Протокол засідання кафедри № 1 від 22.10. 2023р.**

### **13. Рекомендована література**

#### *Базова*

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 340 с. Режим доступу: [http://eprints.zu.edu.ua/18016/1/Legka\\_Atletika.pdf](http://eprints.zu.edu.ua/18016/1/Legka_Atletika.pdf)
2. Відеоматеріали для самостійного ознайомлення з технічними елементами та тактичними діями в волейболі. Режим доступу: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLk6mlsnXgtQru-c3lhjNG4rnfhCPehK0N>
3. Жула В.П. Волейбол. Методика навчання : навч.-метод. посіб. для студ. ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура» / В. П. Жула. - Чернігів: НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2021. - 58 с. Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): [https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/32520/1/%d0%96%d1%83%d0%bb%d0%b0%20%d0%92%d0%be%d0%bb%d0%b5%d0%b9%d0%b1%d0%be%d0%bb.%20%d0%9c%d0%b5%d1%82%d0%be%d0%b4%d0%b8%d0%ba%d0%b0%20%d0%bd%d0%b0%d0%b2%d1%87%d0%b0%d0%bd%d0%bd%d1%8f\\_2021.pdf](https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/32520/1/%d0%96%d1%83%d0%bb%d0%b0%20%d0%92%d0%be%d0%bb%d0%b5%d0%b9%d0%b1%d0%be%d0%bb.%20%d0%9c%d0%b5%d1%82%d0%be%d0%b4%d0%b8%d0%ba%d0%b0%20%d0%bd%d0%b0%d0%b2%d1%87%d0%b0%d0%bd%d0%bd%d1%8f_2021.pdf)
4. Офіційні правила волейболу (FVB). Режим доступу: [https://fvu.in.ua/sites/default/files/2021-09/Pravyla\\_2017-2020.pdf](https://fvu.in.ua/sites/default/files/2021-09/Pravyla_2017-2020.pdf)
5. П'ятничук Г. О. Формування психофізіологічних якостей студентів засобами легкої атлетики в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: [спец.] 24.00.02 "Фізкультура, фіз. виховання різних груп населення" / П'ятничук Галина Олексіївна; Прикарпат. нац. ун-т імені Василя Стефаника. - Івано-Франківськ, 2015. - 20 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): [https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/5540/1/pyatnychuk\\_h\\_o.pdf](https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/5540/1/pyatnychuk_h_o.pdf)
6. Теорія і методика викладання легкої атлетики /Навчально-методичний посібник для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» для студентів, які навчаються зі спеціальності 014.11 / уклад.: Т.І. Кудряшова, О.О. Губченко, – Кременчук: ПП «Бітарт», 2019. – 169 с. Режим доступу: <https://pu.org.ua/Теорія і методика викладання легкої атлетики.pdf>
7. «Теорія і методика легкої атлетики», за напрямами підготовки: 6.010201 «Фізичне виховання», 6.010203 «Здоров'я людини» / Укладачі: Горбенко В.П., Новак Т.Я., Рожкова

В.С. – Дніпропетровськ: Нова Ідеологія, 2014. – 76 с. Режим доступу:  
<http://infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/ZO-A1/A1-0000-30-L1-14.pdf>

8. Школа волейболу від академії Прометей. Режим доступу:  
[https://www.youtube.com/watch?v=7\\_Ijm3ddPI0&t=239s](https://www.youtube.com/watch?v=7_Ijm3ddPI0&t=239s)
9. Цюпак Ю. Ю., Швай О. Д., Іваніцький Р. Б. Методика навчання основних технічних прийомів ігри в баскетбол: Методичні рекомендації. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки 2021. – 65 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):  
[https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/20246/1/basket\\_metod.pdf](https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/20246/1/basket_metod.pdf)
10. Мітова О.О. Сушко Р.О. Методи наукових досліджень у баскетболі [друге видання, доповнене та перероблене]. Навч.-метод.посібник [для здобувачів I-III рівнів вищої освіти закладів фізкультурного профілю] - Дніпро: ТОВ підприємство «Дріант», 2021. 266 с. Режим доступу: [https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/37965/1/O\\_Mitova\\_R\\_Sushko\\_basket\\_doslid.pdf](https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/37965/1/O_Mitova_R_Sushko_basket_doslid.pdf)
11. Цимбалюк Ж. О., Несен О. О., Мусієнко А. В., І.М. Юрченко. Баскетбол та його різновиди у фізичній культурі дітей: навчально-методичний посібник. Харків: ХНПУ, 2022. 114 с. Режим доступу:  
<https://dspace.hnpu.edu.ua/bitstream/123456789/7566/1/Баскетбол%20та%20його%20різновиди%20у%20фізичній%20культурі%20дітей.pdf>
12. Павлова Ю. Грамотність у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. / Юлія Павлова. – Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022.–160 с.
13. Загальна теорія здоров'я та здоров'я збереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017.–488 с.
14. Нестеров О.С. Використання заходів фізичного виховання під час праці та відпочинку студентів у закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник. / О.С. Нестеров, М.В. Верховська, В.Н. Газаєв, О.С. [та ін.], ТДАТУ. – Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2021. – 180 с.
15. Газаєв В.Н. Ігрові форми як засіб фізичного виховання в освітньому процесі студентів у закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник / В.Н. Газаєв, О.С. Нестеров, М.В. Верховська [та ін.], ТДАТУ. – Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2021. – 88 с.
16. Верховська М.В. Засоби оздоровчої та спортивної аеробіки в освітньо- тренувальному процесі студентів у закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник / М.В. Верховська, О.С. Нестеров, В.Н. Газаєв [та ін.], ТДАТУ. – Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2021. – 128 с.
17. Коритко З. Медико-біологічні основи рухової активності : навч. посіб.1. / Зоряна Коритко. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. – 223 с.
18. Тимчак Я. Світоглядні засади тіловиховання (фізичного виховання і спорту) : навч. посібн. / Ярослав Тимчак. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. – 96 с.
19. Криштанович С. Спортивний менеджмент : навч. посіб. / Світлана Криштанович. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. – 208 с.
20. Криштанович С. Менеджмент і маркетинг у фізичній культурі і спорті: навч. посіб. / Світлана Криштанович, Володимир Холявка. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 176 с.
21. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посіб. / Любов Чеховська, Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 220 с.
22. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. – Львів : ЛДУФК, 2018.– 208 с.

*Допоміжна*

23. Єрмолова В.М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навч. Посіб./ В.М.Єрмолова. – К..

2020. 335 с.

24. Грибан В.Г. Валеологія (текст): підручник / В.Г.Грибан – 2-ге вид. перероб. Та доп. – К. «Центр учбової літератури», 2019. – 342 с.

25. Загородній В. В. Оздоровчий біг у системі фізичного виховання студентів ВНЗ : навчальний посібник [Текст] / В. В Загородній, Л. П. Ярославська.– Черкаси: ФОП Гордієнко Є. І., 2018 – 247 с.

26. Єжова О. Здоровий спосіб життя. Навчальний посібник. Суми : Університетська книга. 2017. – 127 с.