

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УМАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ САДІВНИЦТВА

Кафедра фізичного виховання і психолого-педагогічних дисциплін

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Гарант освітньої програми

Чаплоуцький А.М.

(ініціали, прізвище)

« 1 » вересня 2021р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Освітній рівень: початковий (короткий цикл)

Галузь знань: 20 Аграрні науки та продовольство

Спеціальність: 203 Садівництво та виноградарство

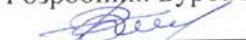
Освітня програма: Садівництво та виноградарство

Факультет: Плодоовочівництва, екології та захисту рослин

Умань – 2021 рік

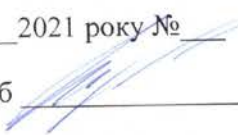
Робоча програма з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів вищої освіти спеціальності: 203 – Садівництво та виноградарство освітньої програми: Садівництво та виноградарство - Умань: Уманський НУС, 2021 р. 17 с.

Розробник: Бурба Володимир Іванович – старший викладач


(підпис)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання і психолого-педагогічних наук

Протокол від « 01 » 08 2021 року №

Завідувач кафедри І.Ф. Чернобаб 

« 01 » 08 2021 року

Схвалено науково-методичною комісією факультету плодоовочівництва, екології та захисту рослин

Протокол від. « 30 » 08 2021 року № 1

Голова  А.Г. Тернавський « » 2021 року
(підпис) (прізвище та ініціали)

Опис навчальної дисципліни

| Найменування показників | Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь, назва освітньої програми | Характеристика навчальної дисципліни | |
|--|---|--------------------------------------|--------|
| | | денна форма навчання | |
| Кількість кредитів – 4 | Галузь знань: 20 Аграрні науки та продовольство | <i>Обов'язкова</i> | |
| Модулів -1 | Спеціальність: 202 Захист і карантин рослин | Рік підготовки: | |
| Змістовних модулів –4 | | 1-й | |
| Загальна кількість годин – 120 | | Семестр | |
| | | 1-й | 2-й |
| Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 Самостійної роботи – 2 | Освітній рівень: початковий (короткий цикл) Освітня програма: Захист і карантин рослин | Практичні | |
| | | 28 год | 34 год |
| | | Самостійна робота | |
| | | 32 год | 26 год |
| | | Вид контролю: <u>залік</u> | |

| Найменування показників | Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь, назва освітньої програми | Характеристика навчальної дисципліни | |
|--|---|--------------------------------------|--------|
| | | денна форма навчання | |
| Кількість кредитів – 2 | Галузь знань: 20 Аграрні науки та продовольство | <i>Обов'язкова</i> | |
| Модулів -1 | Спеціальність: 202 Захист і карантин рослин | Рік підготовки: | |
| Змістовних модулів –4 | | 1-й | |
| Загальна кількість годин – 60 | | Семестр | |
| | | 3-й | 4-й |
| Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 Самостійної роботи – | Освітній рівень: початковий (короткий цикл) Освітня програма: Захист і карантин рослин | Практичні | |
| | | 28 год | 28 год |
| | | Самостійна робота | |
| | | 2 год | 2 год |
| | | Вид контролю: <u>залік</u> | |

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою фізичного виховання студентів Уманського національного університету садівництва є формування здорового способу життя та навичку ефективного використання різних засобів фізичного виховання і спорту для збереження та зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки і самопідготовки до майбутньої професійної діяльності.

Завдання вивчення дисципліни - навчити студентів: формувати розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготувати її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом; -формувати системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні;

- оволодівати системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості.

Фізична культура – невід'ємна частина загальної і фахової культури особистості сучасного фахівця, що забезпечує фундамент його фізичного, духовного добробуту й успіхів у виробничій діяльності. Вона є якісною, динамічною характеристикою рівня розвитку і реалізації можливостей людини, що забезпечує біологічний потенціал його життєдіяльності, необхідний для гармонійного розвитку, прояви соціальної активності, творчої праці. Все це обумовлює соціальне замовлення на оволодіння особистою фізичною культурою на всіх етапах формування фахівця.

Особливе значення має оволодіння фізичною культурою у вищих навчальних закладах освіти, де закладаються основи професійної підготовки.

Міжпредметні зв'язки вирішують у навчанні фізичною культурою такі функції:

- освітню – формування системності знань;
- виховну – здійснення естетичного, морального виховання;
- розвивальну - розвитку знань, системного і творчого мислення.

Програмні результати навчання

ПР 1. Володіти знаннями, що сприяють розвитку загальної культури та активності, формуванню національної гідності, патріотизму, соціалізації особистості.

Компетентності :

ЗК 14 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.

3. Програма навчальної дисципліни

Модуль 1.

Змістовий модуль 1. Легка атлетика.

Тема 1. *Техніка бігу на короткі дистанції.*

Тема 2. *Техніка бігу на середні дистанції.*

Тема 3. *Розвиток витривалості.*

Тема 4. *Техніка стрибків у довжину.*

Змістовий модуль 2. Спортивні ігри. Волейбол.

Тема 1. *Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі.*

Тема 2. *Техніка гри в волейбол.*

Тема 3. *Правила гри.*

Змістовий модуль 3. Спортивні ігри. Баскетбол.

Тема 1. *Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі.*

Тема 2. *Техніка гри в баскетбол.*

Тема 3. *Правила гри.*

Змістовий модуль 4. Легкоатлетична кросова підготовка.

Тема 1. *Техніка стрибка у довжину.*

Тема 2. *Техніка бігу на довгі дистанції.*

Тема 3. *Розвиток фізичних якостей. Біг в умовах змагань.*

Тема 4. *Виконання контрольних нормативів.*

4. Орієнтовна структура навчальної дисципліни

| Назви змістовних модулів і тем | 1 курс | |
|---|---------------|-----------------------|
| | Практичні год | Самостійна робота год |
| Модуль 1. Змістовий модуль 1. Легка атлетика. | | |
| Тема 1. <i>Техніка бігу на короткі дистанції.</i> | 2 | |
| Тема 2. <i>Техніка бігу на середні дистанції.</i> | 2 | |
| Тема 3. <i>Розвиток витривалості.</i> | 2 | 29 |
| Тема 4. <i>Техніка стрибків у довжину.</i> | 2 | |
| Разом годин за змістовим модулем 1. | 8 | |
| Змістовий модуль 2. Спортивні ігри. Волейбол. | | |
| Тема 5. <i>Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі.</i> | 2 | |
| Тема 6. <i>Техніка гри в волейбол.</i> | 19 | |
| Разом годин за змістовим модулем 2 | 23 | |
| Змістовий модуль 3. Спортивні ігри. Баскетбол. | | |
| Тема 7. <i>Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі.</i> | 2 | |
| Тема 8. <i>Техніка гри в баскетбол.</i> | 19 | |
| Разом годин за змістовим модулем 3. | 23 | |
| Змістовий модуль 4. Легкоатлетична кросова підготовка. | | |
| Тема 9. <i>Техніка стрибка у довжину з місця.</i> | 2 | |
| Тема 10. <i>Техніка бігу на довгих дистанціях.</i> | 2 | |
| Тема 11. <i>Розвиток фізичних якостей. Біг в умовах змагань.</i> | 2 | 29 |
| Тема 12. <i>Виконання контрольних нормативів.</i> | 2 | |
| Разом годин за змістовим модулем 4. | 8 | |
| Усього годин | 62 | 58 |

| Назви змістовних модулів і тем | 2 курс |
|--------------------------------|--------|
|--------------------------------|--------|

| | Практичні год | Самостійна робота год |
|---|------------------|-----------------------------|
| Модуль 1. Змістовий модуль 1. Легка атлетика. | | |
| Тема 1. <i>Техніка бігу на короткі дистанції.</i> | 2 | |
| Тема 2. <i>Техніка бігу на середні дистанції.</i> | 2 | |
| Тема 3. <i>Розвиток витривалості.</i> | 2 | 2 |
| Тема 4. <i>Техніка стрибків у довжину.</i> | 2 | |
| Разом годин за змістовим модулем 1. | 8 | |
| Змістовий модуль 2. Спортивні ігри. Волейбол. | | |
| Тема 5. <i>Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі.</i> | 2 | |
| Тема 6. <i>Техніка гри в волейбол.</i> | 14 | |
| Разом годин за змістовим модулем 2. | 21 | |
| Змістовий модуль 3. Спортивні ігри. Баскетбол. | | |
| Тема 7. <i>Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі.</i> | 2 | |
| Тема 8. <i>Техніка гри в баскетбол.</i> | 14 | |
| Разом годин за змістовим модулем 3. | 21 | |
| Змістовий модуль 4. Легкоатлетична кросова підготовка. | | |
| Тема 9. <i>Техніка стрибка у довжину з місця.</i> | 2 | |
| Тема 10. <i>Техніка бігу на довгих дистанціях.</i> | 2 | |
| Тема 11. <i>Розвиток фізичних якостей. Біг в умовах змагань.</i> | 2 | 2 |
| Тема 12. <i>Виконання контрольних нормативів.</i> | 2 | |
| Разом годин за змістовим модулем 4. | 8 | |
| Усього годин | 56 | 4 |

5. Теми практичних занять

| № з/п | Назва теми | Практичні заняття год | | Самостійна робота год | |
|----------------------------|--|-----------------------|--------|-----------------------|--------|
| | | 1 курс | 2 курс | 1 курс | 2 курс |
| Змістовий модуль 1. | | | | | |
| 1 | Легка атлетика. Техніка безпеки. Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ). Спеціальні підготовчі вправи (СПВ) л/атлета. Біг на короткі дистанції. Низький старт та стартове прискорення, фінішування. Рухливі ігри. | 2 | 2 | | |
| 2 | Л/а, ЗРВ та СПВ л/а. Біг на середні дистанції. Високий старт та стартове прискорення, біг по дистанції. Фізична підготовка легкоатлета. | 2 | 2 | 8 | |
| 3 | Л/а ЗРВ та СПВ л/а . Біг на середні дистанції. Біг «змійкою», біг по колу діаметром 20-30м., біг із прямої в поворот 20-30м. Фізична підготовка легкоатлета. | 2 | | | |
| 4 | Л/а ЗРВ та СПВ л/а. Кросова підготовка. Біг по дистанції у середньому темпі, зберігаючи правильну поставу й роботу рук. Дихальні вправи. | 2 | 2 | 10 | |
| 5 | Л/а. ЗРВ та СПВ л/атлета. Стрибки у довжину. Стрибок угору з місця з двох ніг із подоланням перешкоди, активним підтягуванням колін до грудей. Стрибок у довжину з 3-4 бігових кроків з подоланням перешкоди. Розвиток фізичних якостей. | 2 | 2 | | |
| 6 | Підсумковий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування за змістовим модулем 1. Легка атлетика. Нормативи з вивчених тем. | 2 | 2 | | |
| Змістовий модуль 2. | | | | | |
| 7 | Спортивні ігри. Техніка безпеки. Волейбол. ЗРВ та СПВ; стійка волейболіста і переміщення в різних напрямках, передача м'яча зверху двома руками. Рухливі ігри та естафети. | 2 | 2 | | |
| 8 | Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; передачі м'яча зверху і знизу, нижня пряма подача. Навчальна гра. | 2 | 2 | | |
| 9 | Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; верхня і нижня передачі м'яча в парах через сітку, верхня і нижня пряма подачі Навчальна гра. | 2 | 2 | | |
| 10 | Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; прийом м'яча знизу двома руками в парах, подачі м'яча, тактичні дії гравців у захисті. Навчальна гра. | 2 | 2 | | |
| 11 | Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; передачі м'яча в парах і трійках, відбивання м'яча кулаком у стрибку, подачі м'яча. Начальна гра. | 2 | 2 | | |
| 12 | Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; прийом м'яча знизу двома руками в парах, подачі м'яча. Рухливі ігри та естафети. | 2 | 2 | | |
| 13 | Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; прийом м'яча знизу двома руками в парах, подачі м'яча, тактичні дії гравців у захисті. Навчальна гра. | 2 | 2 | | |
| 14 | Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; передачі 14м'яча зверху і знизу, нижня пряма подача. Навчальна | 2 | 2 | | |

| | | | | | |
|----------------------------|--|---|---|----|--|
| | гра. | | | | |
| 15 | Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування за змістовим модулем 2. Спортивні ігри. Волейбол. Нормативи з вивчених тем. | 2 | 2 | | |
| Змістовий модуль 3. | | | | | |
| 16 | Спортивні ігри: Баскетбол. Ознайомити з нормативами; ЗРВ та СПВ в/б, б/б; ведення м'яча однією рукою вперед через перешкоди, боком, спиною; техніка кидків: партнеру, в кошик зблизька, на відстані, однією, та двома руками. Двостороння гра. | 2 | 2 | | |
| 17 | Спортивні ігри. Баскетбол, ЗРВ та СПВ. Техніка і тактика гри в нападі. Двостороння гра. Зустрічні естафети з м'ячем. | 2 | 2 | | |
| 18 | Спортивні ігри. Баскетбол, ЗРВ та СПВ. Техніка і тактика гри в захисті. Відволікаючі дії, асинхронна праця рук і ніг при техніці ведення. Двостороння гра. Рухливі ігри з м'ячем. | 2 | 2 | | |
| 19 | Спортивні ігри. Баскетбол, ЗРВ та СПВ; індивідуальні та групові дії. Суддівство. Двостороння гра. Рухливі ігри. | 2 | 2 | | |
| 20 | Спортивні ігри. Баскетбол. ЗРВ та СПВ; техніка передач, техніка переміщення в різних напрямках. Двостороння гра | 2 | 2 | | |
| 21 | Спортивні ігри. Баскетбол, ЗРВ та СПВ; техніка переміщення, техніка прийомів та передач м'яча. Рухливі ігри з м'ячем. | 2 | 2 | | |
| 22 | Спортивні ігри. Баскетбол, ЗРВ та СПВ. Техніка переміщень і техніка володіння м'ячем. Суддівство. Двостороння гра. Зустрічні естафети з м'ячем. | 2 | 2 | | |
| 23 | Спортивні ігри. Баскетбол; ЗРВ та СПВ; ведення м'яча однією рукою вперед через перешкоди, боком, спиною; техніка кидків: партнеру, в кошик зблизька, на відстані, однією та двома руками. Двостороння гра. | 2 | 2 | | |
| 24 | Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування за змістовим модулем 3. Спортивні ігри. Баскетбол. Нормативи з вивчених тем. Двостороння гра. | 2 | 2 | | |
| Змістовий модуль 4. | | | | | |
| 25 | Л/а. ЗРВ та СПВ л/атлета. Розвиток фізичних якостей (швидкості, спритності, швидкісно-силових). Стрибки в довжину. | 2 | 2 | | |
| 26 | Л/а. ЗРВ та СПВ л/атлета. Стрибки у довжину. Стрибок угору з місця з двох ніг із подоланням перешкоди та активним підтягуванням колін до грудей. Стрибок у довжину з 3-4 бігових кроків з подоланням перешкоди. Розвиток фізичних якостей. | 2 | | | |
| 27 | Л/а- кросова підготовка: ЗРВ та СПВ; техніка бігу на довгі дистанції; звернути увагу на правильність дихання, поставу стопи. Розвиток загальної витривалості. Ігри-естафети. | 2 | 2 | 10 | |

| | | | | | |
|--------------|--|-----------|-----------|-----------|----------|
| 28 | Л/а- кросова підготовка: тренування з бігу по пересіченій місцевості 3-5км; біг чергуючи з ходьбою; попереми́нний біг, безперервний біг, оздоровчий біг. | 2 | 2 | 15 | 2 |
| 29 | Л/а. ЗРВ та СПВ л/атлета. Техніка бігу. Розвиток фізичних якостей. Формування рухових навичок. Вправи на відновлення дихання. Ігри-естафети. | 2 | 2 | 15 | 2 |
| 30 | Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування змістового модуля 4. | 4 | 2 | | |
| Разом | | 62 | 56 | 58 | 4 |

6. Самостійна робота

Позанавчальні заняття з фізичного самовдосконалення організуються і проводяться у формі:

- занять у спортивному клубі
- самостійних занять фізичними вправами, спортом, туризмом
- масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходів
- самоконтроль та його значення під час занять фізичними вправами
- аналіз особистого рівня фізичної підготовленості
- комплекс вправ для розвитку фізичних якостей: швидкість, гнучкість, спритність, сила та витривалість

Використання форм і видів фізичного виховання студентами повинно забезпечувати загальний обсяг індивідуальної рухової активності не менше 8-10 годин на тиждень.

Теми рефератів

1. Фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи в режимі дня.
2. Правила поведінки та техніка безпеки під час занять фізичними вправами.
3. Оздоровче та прикладне значення занять фізичною культурою і спортом для здоров'я людини.
4. Санітарно-гігієнічні вимоги до занять фізичною вправами.
5. Види загартування. Правила приймання водних процедур, сонячних та повітряних ванн.
6. Харчування та руховий режим людини.
7. Реакція організму на різні види фізичних навантажень. Основні прийоми самоконтролю.
8. Вплив занять фізичними вправами на основні системи організму.
9. Дихання під час фізичних навантажень. Поняття "Мертва точка", "Друге дихання".
10. Професійно-прикладна фізична підготовка. Руховий режим студентської молоді.

11. Вплив способу життя на стан здоров'я людини. Самостійні заняття фізичною культурою.
12. Дозування фізичного навантаження.
13. Значення ранкової гігієнічної гімнастики.
14. Фізична культура в сім'ї.
15. Перша допомога при травмах. Профілактика спортивного травматизму і захворювань.
16. Страхування та самострахування під час виконання фізичних вправ.
17. Втома під час фізичної та розумової праці.
18. Перевтома, її ознаки та способи запобігання.
19. Тренувальні навантаження та їх контроль за ЧСС.
20. Профілактика шкідливих звичок у молоді засобами фізичної культури.
21. Загальна характеристика фізичних якостей людини.
22. Основи техніки гри в баскетбол.
23. Основи техніки гри у волейбол.

7. Методи навчання

В рамках вивчення дисципліни фізичного виховання передбачається проведення практичних занять, самостійної та індивідуальної роботи студентів. Методи навчання — це способи взаємної діяльності студента та викладача спрямованої на вирішення навчально-виховних завдань. У процесі фізичного виховання використовують три групи методів: практичні методи (методи вправлення), методи використання слова та методи демонстрації..

Словесний метод і методи демонстрації використовуються при безпосередньому засвоєнні рухів і при створенні передумов їх виконання.

Практичні методи можна з певною умовністю поділити на три групи: методи навчання рухових дій, методи вдосконалення рухових дій та функціональних можливостей організму і методи тренування (розвитку рухових якостей).

Система практичних методів фізичного виховання

| Практичні методи | | | | | | | | |
|---------------------------|-------------|-----------------|---|------------|-----------------|--------------|--------------|--|
| ↓ Навчання рухових дій | | | ↓ Удосконалення та закріплення рухових дій | | ↓ Тренування | | | |
| Загалом (в цілому) | По частинах | Підвидних вправ | Ігровий | Змагальний | Безперервний | Інтервальний | Комбінований | |

8. Методи контролю

Засвоєння програми фізичного виховання у вищому закладі освіти припускає систему контрольних заходів, що включає поточний і підсумковий контроль (залік). Головна ціль цих заходів — оптимізувати процес фізичного виховання, домогтися його максимальної результативності.

Перевірка та оцінка знань студентів може проводитись у наступних формах:

- Оцінювання роботи студентів під час практичних занять
- Проведення поточного тестового контролю (тести і нормативи фізичного розвитку)
- Проведення підсумкового заліку (державні тести)

Поточний контроль ставить своїм завданням виявити ступінь засвоєння студентами окремих розділів і тем навчальної програми фізичного виховання на контрольному етапі.

Підсумковий контроль проводиться з метою оцінки кінцевих результатів фізичного виховання на завершеному етапі.

Обов'язковою умовою відвідування занять з фізичного виховання є проходження медичного обстеження, а для осіб, що хворіли – допуск лікаря.

До заліку допускаються студенти, що відвідали не менше 60% практичних занять.

9. Розподіл балів, які отримують студенти при формі контролю «залік»

| Поточне тестування | | | | | | | | | | | | Сума |
|---------------------|----|----|----|---------------------|----|---------------------|----|---------------------|-----|-----|-----|------|
| Змістовий модуль №1 | | | | Змістовий модуль №2 | | Змістовий модуль №3 | | Змістовий модуль №4 | | | | |
| T1 | T2 | T3 | T4 | T5 | T6 | T7 | T8 | T9 | T10 | T11 | T12 | 100 |
| 5 | 5 | 5 | 5 | 15 | 15 | 15 | 15 | 5 | 5 | 5 | 5 | |

Шкала оцінювання: національна та ECTS

| Сума балів за всі види навчальної діяльності | Оцінка ECTS | 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 | | |
| 35-59 | FX | незадовільно з можливістю повторного складання | не зараховано з можливістю повторного складання |
| 0-34 | F | незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни | не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни |

Заохочувальні бали нараховуються залежно від рівня змагань:

- внутрішньо-секційні – 5 балів
- загально-університетські – 10 балів
- спартакіада міста – 15 балів
- всеукраїнського рівня – 20 балів
- міжнародні змагання – 30 балів
- одне заняття – 1 бал(активна робота)
- написання реферату за темою – 5 балів

**Державні тести і нормативи оцінки
фізичної підготовленості студентів 1-2 курсів**

| Види випробувань | Стать | Нормативи, бали | | | | |
|---|-------|-----------------|-------|-------|-------|-------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Витривалість. Біг на 3000м (хв.с) або 2000м (хв.с) | ч | 12.00 | 13.05 | 14.30 | 15.40 | 16.30 |
| | | 15.10 | 16.00 | 16.50 | 17.50 | 19.00 |
| | ж | 9.40 | 10.30 | 11.20 | 12.10 | 13.00 |
| Сила. Згинання рук в упорі лежачі кількість разів. | ч | 44 | 38 | 32 | 26 | 20 |
| | ж | 24 | 19 | 16 | 11 | 7 |
| Піднімання в сід за/хв. | ч | 53 | 47 | 40 | 34 | 28 |
| | ж | 47 | 42 | 37 | 33 | 28 |
| Підтягування на перекладині. | ч | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 |
| | ж | 3 | 2 | 1 | 1/2 | - |
| Стрибки у довжину з місця (см). | ч | 260 | 241 | 224 | 207 | 190 |
| | ж | 210 | 196 | 184 | 172 | 160 |
| Швидкість. Біг на 100 м. | ч | 13,2 | 13,9 | 14,4 | 14,9 | 15,5 |
| | ж | 14,8 | 15,6 | 16,4 | 17,3 | 18,2 |
| Спритність. Човниковий біг 4x9 м (с). | ч | 8,8 | 9,2 | 9,7 | 10,2 | 10,7 |
| | ж | 10,2 | 10,5 | 11,1 | 11,5 | 12,0 |
| Гнучкість. Нахили тулуба вперед з положення сидячи. | ч | 19 | 16 | 13 | 10 | 7 |
| | ж | 20 | 17 | 14 | 10 | 7 |
| Прикладні навички плавання. | ч | 100 | 75 | 50 | 25 | - |
| | ж | 100 | 75 | 50 | 25 | - |

Залікові нормативи з фізичної підготовки для студентів

1-2 курсів усіх факультетів

| Прикладні навички | Курс | Стать | «5» | «4» | «3» |
|--|------|-------|------------|-----------------|----------|
| | | | 9,10 A- | B, C-6, 7, 8 | D, E-4,5 |
| 1. Баскетбол. Подвійний крок та кидок м'яча в кільце, разів з 10 спроб | 1 | чол. | 6 | 5 | 4 |
| | | жін. | 3 | 2 | 1 |
| | 2 | чол. | 7 | 6 | 5 |
| | | жін. | 4 | 3 | 2 |
| 2. Баскетбол. Штрафні кидки м'яча в кільце, з 10 разів попадань | 1 | чол. | 6 | 5 | 4 |
| | | жін. | 3 | 2 | 1 |
| | 2 | чол. | 7 | 6 | 5 |
| | | жін. | 4 | 3 | 2 |
| Волейбол. Передача м'яча над собою, разів | 1 | чол. | 10 | 7 | 5 |
| | | жін. | 10 | 7 | 5 |
| | 2 | чол. | 15 | 12 | 10 |
| | | жін. | 15 | 12 | 10 |
| Волейбол. Передача м'яча в парах через сітку кількість разів вдвох | 1 | чол. | 10 | 7 | 5 |
| | | жін. | 10 | 7 | 5 |
| | 2 | чол. | 15 | 12 | 10 |
| | | жін. | 15 | 12 | 10 |
| Волейбол. Подача м'яча через сітку з 10 спроб | 1 | чол. | 3 | 2 | 1 |
| | | жін. | 3 | 2 | 1 |
| | 2 | чол. | 4 | 3 | 2 |
| | | жін. | 4 | 3 | 2 |
| 1. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. 2. Підтягування на перекладині чоловіки, кількість разів | 1 | чол. | 44 | 38 | 32 |
| | | жін. | 24 | 19 | 16 |
| | 2 | чол. | 16 | 14 | 12 |
| | | жін. | 19 | 16 | 13 |
| Стрибки в довжину з розбігу, см | 1 | чол. | 420 | 395 | 370 |
| | | жін. | 310 | 300 | 290 |
| | 2 | чол. | 420 | 400 | 380 |
| | | жін. | 325 | 305 | 295 |

Кожний норматив дає можливість набрати від 0 до 10 балів

Біг 100 м (чол.)

| А-відмінно | | В-дуже добре | | С-добре | | D-задовільно | | Е-достатньо задовільно | | FХ-не задовільно | | F-не задовільно | |
|------------|-----|--------------|-----|---------|-----|--------------|-----|------------------------|-----|------------------|-----|-----------------|-----|
| Рез. | Бал | Рез. | Бал | Рез. | Бал | Рез. | Бал | Рез. | Бал | Рез. | Бал | Рез. | Бал |
| 13,2 | 10 | 13,7 | 8 | 14,0 | 6 | 14,3 | 4 | 14,6 | 2 | 14,9 | 1 | 15,2 | 0 |
| 13,4 | 9 | 13,8 | 7 | 14,1 | 5 | 14,4 | 3 | 14,7 | 2 | 15,0 | 1 | 15,3 | 0 |
| 13,6 | 9 | 13,9 | 7 | 14,2 | 5 | 14,5 | 3 | 14,8 | 2 | 15,1 | 1 | 15,4 | 0 |

Біг 100 м (жін.)

| А-відмінно | | В-дуже добре | | С-добре | | D-задовільно | | Е-достатньо задовільно | | FХ-не задовільно | | F-не задовільно | |
|------------|-----|--------------|-----|---------|-----|--------------|-----|------------------------|-----|------------------|-----|-----------------|-----|
| Рез. | Бал | Рез. | Бал | Рез. | Бал | Рез. | Бал | Рез. | Бал | Рез. | Бал | Рез. | Бал |
| 14,8 | 10 | 15,6 | 8 | 16,0 | 6 | 16,4 | 4 | 16,7 | 2 | 17,3 | 1 | 18,2 | 0 |
| 15,0 | 9 | 15,4 | 7 | 16,1 | 5 | 16,5 | 3 | 16,9 | 2 | 17,5 | 1 | 18,3 | 0 |
| 15,4 | 9 | 15,2 | 7 | 16,2 | 5 | 16,6 | 3 | 17,0 | 2 | 17,8 | 1 | 18,4 | 0 |

Крос 3000 м (чол.)

| А-відмінно | | В-дуже добре | | С-добре | | D-задовільно | | Е-достатньо задовільно | | FХ-не задовільно | | F-не задовільно | |
|------------|-----|--------------|-----|---------|-----|--------------|-----|------------------------|-----|------------------|-----|-----------------|-----|
| Рез. | Бал | Рез. | Бал | Рез. | Бал | Рез. | Бал | Рез. | Бал | Рез. | Бал | Рез. | Бал |
| 12,00 | 10 | 13,05 | 8 | 14,00 | 6 | 14,30 | 4 | 15,00 | 2 | 15,40 | 1 | 16,30 | 0 |
| 12,25 | 9 | 13,30 | 7 | 14,15 | 5 | 14,40 | 3 | 15,15 | 2 | 15,50 | 1 | 16,40 | 0 |
| 12,45 | 9 | 13,50 | 7 | 14,25 | 5 | 14,50 | 3 | 15,30 | 2 | 16,00 | 1 | 17,00 | 0 |

Крос 2000 м (жін.)

| А-відмінно | | В-дуже добре | | С-добре | | D-задовільно | | Е-достатньо задовільно | | FХ-не задовільно | | F-не задовільно | |
|------------|-----|--------------|-----|---------|-----|--------------|-----|------------------------|-----|------------------|-----|-----------------|-----|
| Рез. | Бал | Рез. | Бал | Рез. | Бал | Рез. | Бал | Рез. | Бал | Рез. | Бал | Рез. | Бал |
| 9,40 | 10 | 10,10 | 8 | 10,30 | 6 | 11,00 | 4 | 11,20 | 2 | 12,10 | 1 | 13,00 | 0 |
| 9,50 | 9 | 10,15 | 7 | 10,40 | 5 | 11,10 | 3 | 11,40 | 2 | 12,25 | 1 | 13,10 | 0 |
| 10,00 | 9 | 10,25 | 7 | 10,50 | 5 | 11,15 | 3 | 12,00 | 2 | 12,50 | 1 | 13,20 | 0 |

Стрибки в довжину з місця (см) (чол.)

| А-відмінно | | В-дуже добре | | С-добре | | D-задовільно | | Е-достатньо задовільно | | FХ-не задовільно | | F-не задовільно | |
|------------|-----|--------------|-----|---------|-----|--------------|-----|------------------------|-----|------------------|-----|-----------------|-----|
| Рез. | Бал | Рез. | Бал | Рез. | Бал | Рез. | Бал | Рез. | Бал | Рез. | Бал | Рез. | Бал |
| 260 | 10 | 243 | 8 | 241 | 6 | 230 | 4 | 224 | 2 | 207 | 1 | 190 | 0 |
| 250 | 9 | 242 | 7 | 239 | 5 | 228 | 3 | 220 | 2 | 205 | 1 | 180 | 0 |
| 245 | 9 | 241 | 7 | 235 | 5 | 226 | 3 | 210 | 2 | 200 | 1 | 170 | 0 |

Стрибки в довжину з місця (см) (жін.)

| А-відмінно | | В-дуже добре | | С-добре | | D-задовільно | | Е-достатньо задовільно | | FХ-не задовільно | | F-не задовільно | |
|------------|-----|--------------|-----|---------|-----|--------------|-----|------------------------|-----|------------------|-----|-----------------|-----|
| Рез. | Бал | Рез. | Бал | Рез. | Бал | Рез. | Бал | Рез. | Бал | Рез. | Бал | Рез. | Бал |
| 210 | 10 | 200 | 8 | 196 | 6 | 192 | 4 | 184 | 2 | 172 | 1 | 160 | 0 |
| 208 | 9 | 198 | 7 | 195 | 5 | 190 | 3 | 182 | 2 | 170 | 1 | 158 | 0 |
| 205 | 9 | 196 | 7 | 194 | 5 | 185 | 3 | 180 | 2 | 165 | 1 | 155 | 0 |

10. Рекомендована література

Базова

1. Грибан Г.П. Контроль і самоконтроль при самостійних заняттях фізичними вправами. Методичні розробки для викладачів кафедри фізичного виховання та студентів / Г.П. Грибан, Ф.Г. Опанасюк. – Житомир, ДАУ, 2005. – 27 с.
2. Дубогай О.Д.. Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навчальний посібник. / О.Д. Дубогай, В.І. Завацький, Ю.О. Короп. – Луцьк.: Надстир'я, 2007. - 220 с.
3. Закорко І.П. Спеціальна фізична підготовка: Організаційно-методичні вказівки до викладання курсу. / І.П.Закорко. - К.: РВВ КІВС, 2001. - 33 с.
4. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. / С.М. Канішевський - К.: ІЗМН, 2007. - 270 с.
5. Киселевська С.М. Студентський оздоровчий фітнес: Навч. пос. / С.М. Киселевська. – К.: Прінт-Експрес, 2010. – 304 с.
6. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. / О.С. Куц. – Київ-Вінниця: Контингент-ПРИМ, 2005. - 113 с.
7. Опанасюк Ф.Г. Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч.- метод. посіб. / Ф.Г. Опанасюк, Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во “Державний агроєкологічний університет”, 2006. – 332 с.
8. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Теоретичний розділ: Навч. посібник: / С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третьяков та ін. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.
9. Романчук В.М. Розвиток витривалості у процесі самостійних студентів: метод. рекомендації / В.М. Романчук, Г.П. Грибан, О.М. Боярчук. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2010. – 36 с.
10. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я: Навч. пос. / М.Ф. Хорошуха, О.О. Приймаков, В.Г. Ткачук. – К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. – 372 с.
11. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 340 с.

Допоміжна

1. Закон України "Про фізичну культуру і спорт". – К., 1994. — 22 с.
2. Осінчук В.Г., Попеску І. К. Визначення основних спортивних термінів фізичної культури і спорту. – К: ІСДО, 1995. – 200 с.
3. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації". – К., 1998. – 48 с.
4. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. – К, 1994. – 34 с.
5. Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні // Наука в олімпійському спорті. – 1998.– № 1. – С. 5-12.
6. Концепція фізичного виховання в системі освіти України // Фізичне виховання в школі. – 1998. – № 2. – С. 2-7.

7. Фізичне виховання. Навчальна програма для ВНЗ України III - IV рівнів акредитації / К., МОНУ, 2003. - 44 с. з додатками.
8. Ключко В.М., Безкоровайний Д.О., Звягінцева І.М. Методичні вказівки та нормативні положення правил безпеки під час занять з фізичного виховання й спорту. - Харків: ХНАМГ, 2005.-57 с.
9. Демощкин А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков. - К.: здоров'я, 1994.
10. Методические рекомендации по использованию физических упражнений в режиме учебного дня студентов вузов. -К., 1991.
11. Матвеев Л.Т. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1995
12. Подвижные игры в занятиях спортом (гимнастика, легкая атлетика, волейбол). - М.: ФиС, 1980.
13. Подвижные игры в спортивной подготовке студентов. - Минск: Высшая школа, 1992.
14. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: Навчально-метод. посібник .Тернопіль: Астон, 2017. 180 с.
15. Костюкевич В.М., Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вінницький державний педагогічний університет ім.М.Коцюбинського. Вінниця: Планер 2019. 296 с.

11. Інформаційні ресурси

1. URL-адреса: <https://www.kmu.gov.ua/ua/npas/249793397> «Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту»
2. URL-адреса: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/963%D0%B0/98> «Цільова комплексна програма Фізичне виховання – здоров'я нації»
3. URL-адреса: <https://uk.wikipedia.org> «Фізична_культура»
4. URL-адреса: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/> «Теорія і методика викладання легкої атлетики»;
5. URL-адреса: <http://vstup.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/3pdf> «Теорія і методика викладання спортивних ігор»;
6. URL-адреса:<https://prostoinfo.com/fitnes/programa-trenuvan-na-vse-tilo-dlya-zhinok.html> «Фітнес»;
7. URL-адреса: <http://eprints.zu.edu.ua/5914/2/%C2%B0.pdf> «Теорія і методика викладання гімнастики»;
8. URL-адреса: <http://bodyguards.com.ua/fizuxa/3013-trenuvannya-myazv-cherevnogo-presu.html> «Тренування м'язів пресу».
9. URL-адреса: http://pulvinar.blogspot.com/2012/02/blog-post_7243.html «Волейбол.Методика і тренування»
10. URL-адреса: <https://ukrbukva.net/93975-Metodika-obucheniya-igry-v-basketbol.html>«Баскетбол.Методика і тренування»
11. URL-адреса: https://sportoutdoorgames.blogspot.com/2012/11/blog-post_1303.html «Рухливі ігри. Підготовка до змагань і заліків»

12. Зміни у робочій програмі на 2021 рік

В робочій програмі оновлено список рекомендованої літератури. Додано критерії оцінювання знань та оновлено структуру навчальної дисципліни з урахуванням вимог начального плану.