  
"ЗАТВЕРДЖУЮ"  
Завідувач кафедри  
П.Ю. Літвінов  
" 4 " Вересня 2018 року

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ Фізичне виховання

Освітньо-професійна на програма «Філологія»  
спеціальність 035 «Філологія»  
галузь знань 03 «Гуманітарні науки»  
факультет обліку та фінансів

Освітньо-професійна на програма «Економіка»  
спеціальність 051 «Економіка»  
галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»  
факультет економіки та менеджменту

Освітньо-професійна на програма «Менеджмент»  
Для спеціальність 073 «Менеджмент»  
галузь знань 07 «Управління та адміністрування»  
факультет економіки та менеджменту

Освітньо-професійна на програма «Маркетинг»  
спеціальність 075 «Маркетинг»  
галузь знань 07 «Управління та адміністрування»  
факультет економіки та менеджменту

Освітньо-професійна на програма «Право»  
спеціальність 081 «Право»  
галузь знань 08 «Право»  
факультет економіки та менеджменту

Освітньо-професійна на програма «Публічне управління та адміністрування»  
спеціальність 281 «Публічне управління та адміністрування»  
галузь знань 28 «Публічне управління та адміністрування»  
факультет економіки та менеджменту

Освітньо-професійна на програма «Інформаційні системи та технології»  
спеціальність 126 «Інформаційні системи та технології»  
галузь знань 12 «Інформаційні системи»  
факультет економіки та менеджменту

Освітньо-професійна на програма «Підприємництво»  
спеціальність 076 «Підприємництво, торгівля та біржова діяльність»  
галузь знань 07 «Управління та адміністрування»  
факультет економіки та менеджменту

Освітньо-професійна на програма «Облік і оподаткування»  
спеціальність 071 «Облік і оподаткування»  
галузь знань 07 «Управління та адміністрування»  
факультет обліку та фінансів

Освітньо-професійна на програма «Політологія»  
спеціальність 052 «Політологія»  
галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»  
факультет обліку та фінансів

Освітньо-професійна на програма «Фінанси, банківська справа та страхування»  
спеціальність 072 «Фінанси, банківська справа та страхування»  
галузь знань 07 «Управління та адміністрування»  
факультет обліку та фінансів

Освітньо-професійна на програма «Екологія»  
спеціальність 101 «Екологія»  
галузь знань 10 «Природничі науки»  
факультет агротехнологій та екології

Освітньо-професійна на програма «Агрономія»  
спеціальність 201 «Агрономія»  
галузь знань 20 «Аграрні науки та продовольство»  
факультет агротехнологій та екології

Освітньо-професійна на програма «Захист і карантин рослин»  
спеціальність 202 «Захист і карантин рослин»  
галузь знань 20 «Аграрні науки та продовольство»  
факультет агротехнологій та екології

Освітньо-професійна на програма «Галузеве машинобудування»  
спеціальність 133 «Галузеве машинобудування»  
галузь знань 13 «Механічна інженерія»  
факультет інженерно-технологічний

Освітньо-професійна на програма «Агроінженерія»  
спеціальність 208 «Агроінженерія»  
галузь знань 20 «Аграрні науки та продовольство»  
факультет інженерно-технологічний

Освітньо-професійна на програма «Харчові технології»  
спеціальність 181 «Харчові технології»  
галузь знань 18 «Виробництво та технології»  
факультет технології виробництва і переробки продукції тваринництва

Освітньо-професійна на програма «Технологія виробництва і переробки продукції тваринництва»  
спеціальність 204 «Технологія виробництва і переробки продукції тваринництва»  
галузь знань 20 «Аграрні науки та продовольство»  
факультет технології виробництва і переробки продукції тваринництва

Освітньо-професійна на програма «Ветеринарна медицина»  
спеціальність 211 «Ветеринарна медицина»  
галузь знань 21 «Ветеринарна медицина»  
факультет ветеринарної медицини

Освітньо-професійна на програма «Ветеринарна гігієна, санітарія і експертиза»  
спеціальність 212 «Ветеринарна гігієна, санітарія і експертиза»  
галузь знань 21 «Ветеринарна медицина»  
факультет ветеринарної медицини

**освітній ступінь Бакалавр**

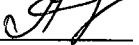
Полтава  
2018-2019 н.р.

Розробники: Бондаренко В.П., старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту  
(вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання та спорту  
Протокол від 4 вересня 2018 року № 1

Схвалено науково-методичною радою спеціальності «Філологія»

Протокол від "4" вересня 2018 року № 1

Голова науково-методичної ради спеціальності «Філологія»  Савенкова О. О.

Схвалено науково-методичною радою спеціальності «Економіка»

Протокол від "4" вересня 2018 року № 1

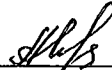
Голова науково-методичною радою спеціальності «Економіка»

 Дивнич О. Д.

Схвалено науково-методичною радою спеціальності «Політологія»

Протокол від "4" вересня 2018 року № 1


Голова науково-методичною радою спеціальності «Політологія»

 Ільченко А. М.

Схвалено науково-методичною радою спеціальності «Облік і оподаткування»

Протокол від "4" вересня 2018 року № 1

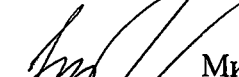
Голова науково-методичною радою спеціальності «Облік і оподаткування»

 Лега О. В.

Схвалено науково-методичною радою спеціальності «Фінанси, банківська справа та страхування»

Протокол від "4" вересня 2018 року № 1


Голова науково-методичною радою спеціальності «Фінанси, банківська справа та страхування»

 Мисник Т. Г.

Схвалено науково-методичною радою спеціальності «Менеджмент»

Протокол від "4" вересня 2018 року № 1

Голова науково-методичною радою спеціальності «Менеджмент»

 Сазонова Т. О.

Схвалено науково-методичною радою спеціальності «Маркетинг»

Протокол від "04" вересня 2018 року № 1

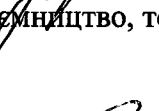
Голова науково-методичною радою спеціальності «Маркетинг»

 Дядик Т. В.

Схвалено науково-методичною радою спеціальності «Підприємництво, торгівля та біржова діяльність»

Протокол від "4" вересня 2018 року № 1


Голова науково-методичною радою спеціальності «Підприємництво, торгівля та біржова діяльність»

 Михайлова О. С.

Схвалено науково-методичною радою спеціальності «Право»

Протокол від "4" вересня 2018 року № 1

Голова науково-методичною радою спеціальності «Право»

 Кальян О. С.

Схвалено науково-методичною радою спеціальності «Екологія»

Протокол від "04" вересня 2018 року № 1

Голова науково-методичною радою спеціальності «Екологія»

 Ласло О. О.

Схвалено науково-методичною радою спеціальності «Інформаційні системи та технології»

Протокол від "4" вересня 2018 року № 1

Голова науково-методичною радою спеціальності «Інформаційні системи та технології»

 Копішинська О. П.

Схвалено науково-методичною радою спеціальності «Галузеве машинобудування»

Протокол від "4" вересня 2018 року № 1

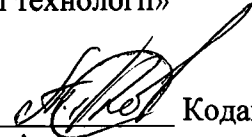
Голова науково-методичною радою спеціальності «Галузеве машинобудування»

 Харак Р. М.

Схвалено науково-методичною радою спеціальності «Харчові технології»

Протокол від "4" вересня 2018 року № 2

Голова науково-методичною радою спеціальності «Харчові технології»

  
Кодак Т. С.

Схвалено науково-методичною радою спеціальності «Агрономія»

Протокол від "4" вересня 2018 року № 1


Голова науково-методичною радою спеціальності «Агрономія»

  
Бараболя О. В.

Схвалено науково-методичною радою спеціальності «Захист і карантин рослин»

Протокол від "4" вересня 2018 року № 1

Голова науково-методичною радою спеціальності «Захист і карантин рослин»

  
Поспелова Г. Д.

Схвалено науково-методичною радою спеціальності «Технологія виробництва і переробки продукції тваринництва»

Протокол від "4" вересня 2018 року № 1

Голова науково-методичною радою спеціальності «Технологія виробництва і переробки продукції тваринництва»

  
Коробка А. В.

Схвалено науково-методичною радою спеціальності «Агроінженерія»

Протокол від "04" вересня 2018 року № 1

Голова науково-методичною радою спеціальності «Агроінженерія»

  
Ляшенко С. В.

Схвалено науково-методичною радою спеціальності «Ветеринарна медицина»

Протокол від "4" 08 2018 року № 1

Голова науково-методичною радою спеціальності «Ветеринарна медицина»

  
Кравченко С. О.

Схвалено науково-методичною радою спеціальності «Публічне управління та адміністрування»

Протокол від "4" вересня 2018 року № 1

Голова науково-методичною радою спеціальності «Публічне управління та адміністрування»

  
Сердюк О. І.

Схвалено науково-методичною радою спеціальності «Ветеринарна гігієна, санітарія і експертиза»

Протокол від "4" вересня 2018 року № 1

Голова науково-методичною радою спеціальності «Ветеринарна гігієна, санітарія і експертиза»

  
Щербакова М. С.

## 1. Опис навчальної дисципліни

Елементи характеристики	Денна форма навчання
Загальна кількість годин -	120
Кількість кредитів –	4
Місце в індивідуальному навчальному плані студента (обов'язкова чи вибіркова)	обов'язкова
Рік навчання (курс)	1-2
Семестр	1-4
Лекції (годин)	8
Практичні (семінарські) (годин)	112
Лабораторні (годин)	
Самостійна робота (годин)	
в т. ч. індивідуальні завдання (вказати вид) (годин)	
Вид підсумкового контролю	Залік

## 2. Заплановані результати навчання

Мета навчальної дисципліни: Формування практичних навичок:

- застосування фізичних вправ з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової діяльності
- застосування відповідних видів фізичних вправ та психофізичний тренінг для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності.
- застосування засобів фізичної культури і спорту з метою покращення здоров'я та рухової підготовленості, як складових ефективної професійної діяльності
- застосування методів самоконтролю за станом здоров'я фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму.
- дотримання гігієнічних вимог у процесі оздоровлення і тренувань
- простіших прийомів масажу і самомасажу з метою відновлення організму після психофізичних навантажень та запобігання передчасній втомі під час інтенсивної, розумової і фізичної діяльності.

Завдання навчальної дисципліни: практичне використання набутих навичок:

Для досягнення студентами мети фізичного виховання передбачається комплексне вирішення наступних задач:

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки до професійної діяльності, та становлення до фізичної культури встановлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом
- формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом всього періоду навчання
- набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професій
- здатності до виконання державних або відомчих тестів, і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньої професійних програм відповідного спеціаліста

Компетентність:

- Код та найменування спеціальності: 035 Філологія;  
Освітня програма: Германські мови та літератури (переклад включно)  
Код навчальної дисципліни фізичне виховання: ОЗП 1.1.14  
Загальні компетентності:

- Здатність використати методи гуманітарних та соціально- економічних наук у різних видах професійної соціальної діяльності.
- Здатність творчо підходити до складних, суперечливих проблем сучасної соціальної дійсності.
- Здатність аналізувати сучасні проблеми розвитку суспільства.
- Здатність орієнтуватися в економічному середовищі, оцінювати стан і рівень макро- і мікроекономіки.
- Здатність застосовувати досягнення національної та світової культури у вирішенні своїх професійних та життєвих завдань.

- Здатність використовувати принципи історичного підходу при інтерпретації різних подій суспільного життя як минулого, так і теперішнього.
- Здатність до абстрактного аналізу та синтезу.
- Здатність застосовувати знання в практичних ситуаціях.
- Здатність працювати в команді.
- Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
- Здатність усвідомлювати рівні можливості та гендерні проблеми.
- Цінування та повага різноманітності та мультикультурності.

#### Фахові компетентності спеціальності:

- Здатність використовувати набуті знання з фундаментальних та професійно орієнтованих дисциплін, володіти розвиненою культурою мислення, вміти ясно і логічно висловлювати свої думки як усно, так і письмово.
- Здатність застосовувати знання про сучасні досягнення в предметній області.
- Знання та володіння методами опису, ідентифікації та класифікації.
- Здатність до наукової організації праці.
- Здатність використовувати можливості і методи застосування комп'ютерної техніки в своїй професійній діяльності.
- Здатність самостійно опановувати нові знання, критично оцінювати набутий досвід з позицій останніх досягнень філологічної науки та соціальної практики.
- Здатність розуміти основні проблеми своєї дисципліни, що визначають конкретну галузь його діяльності.
- Здатність використовувати чотири види мовленнєвої діяльності на базі достатнього обсягу знань з фонетики, граматики, лексики, орфографії, пунктуації та лінгвокраїнознавства.
- Здатність використовувати знання, уміння й навички в галузі теорії на практиці.
- Здатність перекладати, реферувати та анотувати державною й іноземною мовами (англійською і німецькою) різножанрові тексти.
- Здатність застосовувати міжмовні еквіваленти (кліше): враховувати системні міжмовні розбіжності в практиці перекладу.
- Здатність використовувати у праці перекладу довідкову літературу, різнотипні словники, електронні бази даних.
- Здатність до творчого підходу до процесу перекладу в різних ситуаціях.

#### Програмні результати навчання:

- Демонструвати знання теорій, методів і функцій перекладу, сучасних мовних концепцій.
- Демонструвати навички перекладу та редагування.
- Виявляти навички пошуку, збирання та аналізу інформації.
- Демонструвати уміння орієнтуватися в базових поняттях, основних відомостях з різних розділів мовознавства.
- Виявляти уміння спланувати й реалізувати комунікативний намір, встановити та підтримати контакт зі співрозмовниками, змінювати мовленнєву поведінку залежно від комунікативної ситуації.
- Застосовувати методи перекладу для забезпечення ефективної роботи перекладача.
- Здійснювати спілкування в усній і писемних формах вільно, коректно та ефективно.
- Демонструвати навички використання сучасних інформаційно- комунікаційних технологій в перекладі.
- Проявляти навички практичного застосування сучасної мови в усному та писемному мовленні.
- Показувати навички адекватного сприйняття, розуміння, оцінювання і відтворювання почутого чи прочитаного.
- Демонструвати здатність вирішувати засобами іноземної мови актуальні завдання спілкування в різних сферах життя.
- Виконувати дослідження індивідуально та/або в групі.
  - Код та найменування спеціальності: 051 Економіка;  
Освітня програма: Економіка підприємства  
Код навчальної дисципліни фізичне виховання: ОК 12

#### Загальні компетентності:

- Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.
- Здатність свідомо та соціально-відповідально діяти на основі етичних міркувань.

#### Програмні результати навчання:

- Ідентифікувати джерела та розуміти методологію визначення і методи отримання соціально-економічних даних, збирати та аналізувати необхідну інформацію, розраховувати економічні та соціальні показники
  - Код та найменування спеціальності: 052 Політологія;  
Освітня програма: Політологія  
Код навчальної дисципліни фізичне виховання: ОК 9

#### Загальні компетентності:

- Здатність генерувати нові ідеї (креативність), бути критичним і самокритичним.
- Навички здійснення безпечної діяльності, прагнення до збереження навколишнього середовища та дотримання здорового способу життя.

#### Програмні результати навчання:

- Дотримуватися здорового способу життя, виявляти турботу про здоров'я і безпеку життєдіяльності співробітників, прагнення до збереження навколишнього середовища.
  - Код та найменування спеціальності: 071 Облік і оподаткування;  
Освітня програма: Облік і оподаткування  
Код навчальної дисципліни фізичне виховання: ОК 8

#### Загальні компетентності:

- Навички здійснення безпечної діяльності, прагнення до збереження навколишнього середовища та дотримання здорового способу життя.
- Здатність діяти на основі етичних міркувань.
- Здатність діяти соціально-відповідально та громадянсько – свідомо

#### Фахові компетентності спеціальності:

- Здатність підтримувати релевантний рівень економічних знань та постійно підвищувати свої професійні компетентності.


#### Програмні результати навчання:

- Дотримуватися здорового способу життя, виявляти турботу про здоров'я і безпеку життєдіяльності співробітників, прагнення до збереження навколишнього середовища.
- Вміти працювати як самостійно, так і в команді. Проявляти самостійність і відповідальність у роботі, професійну повагу до етичних принципів, демонструвати повагу до індивідуального та культурного різноманіття.
- Виконувати професійні функції з урахуванням вимог трудової дисципліни, планування та управління часом.
  - Код та найменування спеціальності: 072 Фінанси, банківська справа та страхування;  
Освітня програма: Фінанси, банківська справа та страхування  
Код навчальної дисципліни фізичне виховання: ОК 8

#### Загальні компетентності:

- Навички здійснення безпечної діяльності, прагнення до збереження навколишнього середовища та дотримання здорового способу життя.
- Здатність діяти на основі етичних міркувань.
- Здатність діяти соціально-відповідально та громадянсько- свідомо

#### Програмні результати навчання:

- Дотримуватися здорового способу життя, виявляти турботу про здоров'я і безпеку життєдіяльності співробітників, прагнення до збереження навколишнього середовища.
- Виконувати професійні функції з урахуванням вимог трудової дисципліни, планування та управління часом.
  - Код та найменування спеціальності: 073 Менеджмент;   
Освітня програма: Менеджмент підприємства  
Код навчальної дисципліни фізичне виховання: ОК 12

#### Загальні компетентності:

- Здатність працювати в команді та налагоджувати міжособистісну взаємодію при вирішенні професійних завдань.

#### Фахові компетентності спеціальності:

- Здатність формувати та демонструвати лідерські якості та поведінкові навички, зокрема у сфері самоменеджменту.

#### Програмні результати навчання:

- Демонструвати навички взаємодії, лідерства, командної роботи, самоменеджменту
- Демонструвати навички самостійної роботи, гнучкого мислення, відкритості до нових знань, бути критичним і самокритичним.
  - Код та найменування спеціальності: 075 Маркетинг;  
Освітня програма: Маркетинг  
Код навчальної дисципліни фізичне виховання: ОЗП 1.1.12

#### Загальні компетентності:

- Здатність вчитися й оволодівати сучасними знаннями, генерувати нові ідеї.
- Здатність до проведення досліджень, пошуку, обробки та аналізу інформації.
- Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій, пакетів прикладних програм, економіко-математичних методів та моделей.

#### Фахові компетентності спеціальності:

- Демонструвати розуміння особливостей та уміння проведення досліджень, пов'язаних зі специфікою предметної області маркетингу.
- Здатність до розуміння функціонування і використання сучасних інформаційних систем підтримки маркетингових управлінських рішень та розроблення рекомендацій щодо підвищення їх ефективності.
- Здатність обґрунтовувати, презентувати і впроваджувати результати досліджень.
- Здатність аналізувати результати маркетингової діяльності організації, зіставляти їх з факторами впливу зовнішнього та внутрішнього середовища, визначати перспективи розвитку організації.

#### Програмні результати навчання:

- Розробляти перспективні та поточні плани маркетингової діяльності
- Планувати розвиток організації в напрямі підвищення її конкурентоспроможності
- Організувати проведення діагностики стану ринку та середовища функціонування підприємства
- Розробляти пропозиції щодо формування і вдосконалення товарної, цінової, збутової політики підприємства з урахуванням максимального задоволення потреб споживачів
- Виявляти навички пошуку, збору та аналізу інформації, розрахунку показників для обґрунтування маркетингових рішень

- Код та найменування спеціальності: 076 Підприємництво, торгівля та біржова діяльність;

Освітня програма: Підприємництво

Код навчальної дисципліни фізичне виховання: ОК 12

#### Загальні компетентності:

- Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.
- Здатність працювати автономно та в команді, навички міжособистісної взаємодії.
- Здатність виявляти ініціативу та підприємливість.
- Здатність діяти відповідально та свідомо.

#### Програмні результати навчання:

- Оволодіти навичками письмової та усної професійної комунікації державною й іноземною мовами.
- Показувати уміння працювати автономно та в команді, мати навички міжособистісної взаємодії, які дозволяють досягати професійних цілей.
- Проявляти ініціативу і підприємливість в різних напрямках професійної діяльності, брати відповідальність за результати.

- Код та найменування спеціальності: 081 Право;

Освітня програма: Правознавство

Код навчальної дисципліни фізичне виховання: ОК 10

#### Загальні компетентності:

- Здатність до абстрактного, логічного та критичного мислення, аналізу і синтезу.
- Здатність проведення досліджень, уміння грамотно і точно формулювати та висловлювати свої позиції, належним чином їх обґрунтовувати, брати участь в аргументованій професійній дискусії.
- Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

#### Фахові компетентності спеціальності:

- Здатність виявляти проблеми правового регулювання і пропонувати способи їх вирішення, включаючи подолання юридичної невизначеності.

#### Програмні результати навчання:

- Здійснювати синтез відповідних концепцій і доктринальних положень публічної політики у контексті аналізованої проблеми і демонструвати власне бачення шляхів її розв'язання.

- Код та найменування спеціальності: 101 Екологія;

Освітня програма: Екологія

Код навчальної дисципліни фізичне виховання: ОДЗП 1.12

#### Загальні компетентності:

- Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.
- Здатність до професійного спілкування державною та іноземною мовами.
- Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.
- Здатність працювати в команді, використовуючи навички міжособистісної взаємодії.
- Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт.

#### Програмні результати навчання:

- Розуміти основні концепції, теоретичні та практичні проблеми в галузі природничих наук, що необхідні для аналізу і прийняття рішень в сфері екології, охорони довкілля та оптимального природокористування.

- Код та найменування спеціальності: 126 Інформаційні системи та технології;

Освітня програма: Інформаційні управляючі системи

Код навчальної дисципліни фізичне виховання: ОК 13

#### Загальні компетентності:

- Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.



- Здатність працювати в команді та особисто.
- Навички міжособистісної взаємодії.
- Навички здійснення безпечної діяльності.
- Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

#### Програмні результати навчання:

- Здатність застосовувати методи і засоби підтримки командної роботи, планування та ефективної організації праці, безперервного контролю якості результатів роботи, соціальної комунікації
  - Код та найменування спеціальності: 133 Галузеве машинобудування;  
Освітня програма: Машини та обладнання сільськогосподарського виробництва  
Код навчальної дисципліни фізичне виховання: ОК 11

#### Загальні компетентності:

- Здатність навчатися та оволодівати сучасними знаннями.
- Здатність працювати самостійно та у складі команди.
- Здатність шукати, обробляти та аналізувати інформацію з різних джерел.
- Здатність спілкуватися державною фаховою мовою як усно, так і письмово.
  - Код та найменування спеціальності: 181 Харчові технології;  
Освітня програма: Харчові технології  
Код навчальної дисципліни фізичне виховання: ОК 12

#### Загальні компетентності:

- Здатність виявляти ініціативу та підприємливість.
- Здатність працювати в команді.
- Здатність працювати автономно.
- Навички здійснення безпечної діяльності.

#### Програмні результати навчання:

- Демонструвати уміння виконувати професійну роботу як самостійно, так і в групі, уміння отримати результат у рамках обмеженого часу.
  - Код та найменування спеціальності: 201 Агрономія;  
Освітня програма: Агрономія  
Код навчальної дисципліни фізичне виховання: ОДЗП. 08

#### Загальні компетентності:

- Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.
- Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.
- Здатність працювати в команді

#### Фахові компетентності спеціальності:

- Вміти застосовувати фахові компетентності, щоб претендувати на первинні посади з агрономічних спеціальностей.

#### Програмні результати навчання:

- Здатність демонструвати знання і розуміння основ філософії, історії і культури України, що сприяють розвитку загальної політичної культури та активності, формуванню національної гідності й патріотизму, соціалізації особистості, схильності до етичних цінностей, знання економіки й права.

- Розуміння причинно-наслідкових зв'язків розвитку суспільства й уміння їх використовувати в професійній і соціальній діяльності; використання сучасних науково-технічних і культурних досягнень світової цивілізації.

- Вдосконалювати знання і навички за допомогою довідкової та нормативної літератури, відповідної документації для вирішення виробничих завдань, пов'язаних з професійною діяльністю.

- Код та найменування спеціальності: 202 Захист і карантин рослин;  
Освітня програма: Захист і карантин рослин  
Код навчальної дисципліни фізичне виховання: ОДЗП. 08

#### Загальні компетентності:

- Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.
- Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
- Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.
- Здатність працювати в команді.

#### Програмні результати навчання:

- Уміти працювати самостійно та як лідер, а також досягати ефективних результатів за обмежений час, кваліфіковано проектувати та організовувати технологічні процеси для захисту і карантину рослин.

- Уміти працювати в колективі.

- Код та найменування спеціальності: 204 Технологія виробництва і переробки продукції тваринництва;  
Освітня програма: Технологія виробництва і переробки продукції тваринництва  
Код навчальної дисципліни фізичне виховання: ОК 11

**Загальні компетентності:**

- Здатність до здійснення саморегуляції та ведення здорового способу життя, здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

**Програмні результати навчання:**

- Дотримуватися принципів саморегуляції і ведення здорового способу життя, демонструвати здатність до адаптації та дії в новій ситуації.
  - Код та найменування спеціальності: 208 Агроінженерія;  
Освітня програма: Технології і засоби механізації сільськогосподарського виробництва  
Код навчальної дисципліни фізичне виховання: ОК 11

**Загальні компетентності:**

- Цінування та повага до різноманітності та мультикультурності.
- Здатність спілкуватися українською мовою як усно, так і письмово
- Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.
- Здатність вчитися і бути сучасно навченим.
- Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.
  - Код та найменування спеціальності: 211 Ветеринарна медицина;  
Освітня програма: Ветеринарна медицина  
Код навчальної дисципліни фізичне виховання: ОЗП 11

**Загальні компетентності:**

- Визначеність і наполегливість щодо поставлених завдань і взятих обов'язків.
  - Код та найменування спеціальності: 212 Ветеринарна гігієна, санітарія і експертиза;  
Освітня програма: Ветеринарна гігієна, санітарія і експертиза  
Код навчальної дисципліни фізичне виховання: ОЗП 11

**Загальні компетентності:**

- Визначеність і наполегливість щодо поставлених завдань і взятих обов'язків.
  - Код та найменування спеціальності: 281 Публічне управління та адміністрування;  
Освітня програма: Місцеве самоврядування  
Код навчальної дисципліни фізичне виховання: ОК 12

**Загальні компетентності:**

- Здатність вчитися, здобувати нові знання, уміння, у тому числі в сфері, відмінної від професійної.
- Здатність адаптуватися до нових ситуацій.

**Програмні результати навчання:**

- Уміти коригувати діяльність у випадку зміни вихідних умов.

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

#### **I семестр**

**Тема 1. «Фізична культура і система фізичного виховання у вищому навчальному закладі».**

**Тема 2. Легка атлетика.**

**Тема 2.1. Навчання техніки легкоатлетичних елементів.**

**Тема 3. Гімнастика.**

**Тема 3.1. Навчання технічних елементів гімнастики.**

#### **II семестр**

**Тема 4. «Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом»**

**Тема 5. Волейбол.**

**Тема 5.1. Навчання технічних елементів волейболу.**

**Тема 6. Баскетбол.**

**Тема 6.1. Навчання технічних елементів баскетболу.**

**Тема 2. Легка атлетика.**

**Тема 2.2. Розвиток швидкості.**

#### **III семестр**

**Тема 7. «Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей»**

**Тема 2. Легка атлетика.**

**Тема 2.3. Розвиток спритності.**

**Тема 3. Гімнастика.**

**Тема 3.2. Вдосконалення гімнастичних комбінацій.**

#### **IV семестр**

**Тема 8. «Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності»**

**Тема 5. Волейбол.**

**Тема 5.2. Вдосконалення техніки волейболу.**

**Тема 6. Баскетбол.**

**Тема 6.2. Вдосконалення техніки баскетболу.**

**Тема 2. Легка атлетика.**

**Тема 2.4. Розвиток витривалості.**

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви тем	Кількість годин				
	денна форма				
	усього	у тому числі			
л		п	лаб	с.р	
<b>I семестр</b>					
<b>Тема 1. «Фізична культура і система фізичного виховання у вищому навчальному закладі»</b>	2	2		-	-
<b>Тема 2. Легка атлетика.</b> <b>Тема 2.1. Навчання техніки легкоатлетичних елементів.</b>	14	-	14		
<b>Тема 3. Гімнастика.</b> <b>Тема 3.1. Навчання технічних елементів гімнастики.</b>	14	-	14		
<b>II семестр</b>					
<b>Тема 4. «Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом»</b>	2	2		-	-
<b>Тема 5. Волейбол.</b> <b>Тема 5.1. Навчання технічних елементів волейболу.</b>	10	-	10		
<b>Тема 6. Баскетбол.</b> <b>Тема 6.1. Навчання технічних елементів баскетболу.</b>	10	-	10		
<b>Тема 2. Легка атлетика.</b> <b>Тема 2.2. Розвиток швидкості.</b>	8	-	8		
<b>Всього за 1 курс</b>	60	4	56	-	-
<b>III семестр</b>					
<b>Тема 7. «Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей»</b>	2	2		-	-
<b>Тема 2. Легка атлетика</b> <b>Тема 2.3. Розвиток спритності.</b>	14	-	14		
<b>Тема 3. Гімнастика</b> <b>Тема 3.2. Вдосконалення гімнастичних комбінацій.</b>	14	-	14		
<b>IV семестр</b>					
<b>Тема 8. «Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності»</b>	2	2		-	-
<b>Тема 5. Волейбол.</b> <b>Тема 5.2. Вдосконалення техніки волейболу.</b>	10	-	10		
<b>Тема 6. Баскетбол.</b> <b>Тема 6.2. Вдосконалення техніки баскетболу.</b>	10	-	10		
<b>Тема 2. Легка атлетика.</b> <b>Тема 2.4. Розвиток витривалості.</b>	8	-	8		
<b>Всього за 2 курс</b>	60	4	56	-	-
<b>Всього за 1-2 курс</b>	120	8	112	-	-

## 5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b>I семестр</b>		
<b>Тема 2. Легка атлетика</b>		
<b>Тема 2.1. Навчання техніки легкоатлетичних елементів</b>		
1.	1. Теоретичні відомості 2. Навчання техніки бігу 3. Розвиток швидкісно-силових якостей	2
2.	1. Теоретичні відомості 1. Навчання техніки бігу на короткі дистанції 2. Розвиток швидкісно-силових якостей	2
3.	2. Навчання техніки бігу 3. Розвиток швидкості бігу 4. Розвиток швидкісно-силових якостей 5. Розвиток гнучкості	2
4.	1. Навчання техніки бігу на короткі дистанції 2. Розвиток швидкісно-силових якостей	2
5.	1. Навчання техніки бігу на середні та довгі дистанції 2. Розвиток загальної витривалості 3. Розвиток швидкісно-силових якостей	2
6.	1. Навчання техніки стрибків у довжину з місця. 2. Розвиток швидкісно-силових якостей	2
7.	1. Виконання контрольних нормативів 2. Підведення підсумків заняття	2
<b>Розділ 3. Гімнастика</b>		
<b>Тема 3.1. Навчання технічних елементів гімнастики.</b>		
8.	1. Класифікація і загальна характеристика гімнастики. Техніка безпеки і профілактики спортивного травматизму. 2. Ознайомлення з методичними особливостями проведення та складання комплексів РГГ	2
9.	1. Навчання техніки, елементів основної гімнастики.(біля гімнастичної стінки) 2. Розвиток координації рухів, пластичності	2
10.	1. Навчання техніки стройової підготовки.(виконання вправ на місці) 2. Розвиток силової витривалості	2
11.	1. Навчання техніки елементів основної гімнастики.(вправи на гімнастичній лаві) 2. Розвиток гнучкості пластичності. 3. Розвиток координації рухів.	2
12.	1. Навчання техніки стройової підготовки. 2. Навчання методики проведення та складання комплексів РГГ. 3. Розвиток пластичності, ритмічності.	2
13.	1. Навчання техніки елементів основної гімнастики.(вправи на гімнастичній лаві) 2. Розвиток гнучкості пластичності. 3. Розвиток координації рухів	2
14.	1. Приймання залікових вимог, та нормативів. 2. Підведення підсумків	2
<b>II семестр</b>		
<b>Тема 5. Волейбол</b>		
<b>Тема 5.1. Навчання технічних елементів волейболу</b>		
15.	1. Бесіда: «Техніка безпеки та профілактика травматизму на заняттях». 2. Навчання техніки стійок та переміщення волейболіста на майданчику. 3. Розвиток спритності.	2
16.	1. Бесіда: «Історія виникнення та розвитку гри у волейбол».	2

	2. Навчання техніці передачі м'яча зверху. 3. Розвиток швидко-силових якостей. Рухливі ігри.	
17.	1. Навчання техніки передачі м'яча зверху. 2. Навчання техніки виконання передачі м'яча знизу. 3. Розвиток стрибучості. Рухливі ігри.	2
18.	1. Навчання техніки виконання верхньої прямої подачі м'яча. 2. Навчання техніки передач м'яча зверху та знизу в парах. 3. Розвиток гнучкості.	2
19.	1. Прийом контрольних нормативів з розділу «Волейбол».	2
<b>Тема 6. Баскетбол</b>		
<b>Тема 6.1. Навчання технічних елементів баскетболу</b>		
20.	1. Бесіда: «Техніка безпеки та профілактика травматизму». 2. Навчання стійці баскетболіста та техніці переміщення по майданчику. 3. Навчання техніці викроковування на місці.	2
21.	1. Навчання техніці передачі і ловлі м'яча. 2. Навчання техніці ведення м'яча правою та лівою рукою на місці. 3. Навчання техніці виконання штрафного кидка	2
22.	1. Навчання техніці кидка у кошик однією, двома рукою з місця. 2. Навчання техніці передачі м'яча від підлоги. 3. Навчання техніці викроковування на місці.	2
23.	1. Навчання техніці передачі м'яча двома руками від грудей, із-за голови. 2. Навчання техніці ведення м'яча лівою та правою рукою на місці та в русі. 3. Навчання техніці виконання штрафного кидка.	2
24.	1. Прийом контрольних нормативів з розділу «Баскетбол».	2
<b>Тема 2. Легка атлетика</b>		
<b>Тема 2.2. Розвиток швидкості</b>		
25.	1. Навчання техніки бігу на короткі дистанції 2. Навчання техніки стрибків у довжину з місця. 3. Розвиток швидкості	2
26.	1. Навчання техніки бігу на середні дистанції 2. Розвиток спеціальної витривалості 3. Розвиток швидкості	2
27.	1. Навчання техніки стрибків у довжину з розбігу 2. Розвиток стрибучості, швидкості 3. Розвиток швидкості	2
28.	1. Прийом контрольних нормативів з розділу «Легка атлетика».	2
<b>III семестр</b>		
<b>Тема 2. Легка атлетика</b>		
<b>Тема 2.3. Розвиток спритності</b>		
29.	1. Теоретичні відомості 1. Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції 2. Розвиток спритності	2
30.	1. Вдосконалення техніки бігу на середні та довгі дистанції 2. Розвиток спеціальної витривалості 3. Розвиток спритності	2
31.	1. Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції 2. Розвиток швидкості бігу та спритності рухів 3. Розвиток спритності	2
32.	1. Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції 2. Розвиток швидкості бігу 3. Розвиток спритності	2
33.	1. Вдосконалення техніки бігу на середні та довгі дистанції 2. Розвиток спеціальної витривалості 3. Розвиток спритності	2
34.	1. Вдосконалення техніки човникового бігу	2

	2. Розвиток стрибучості, швидкості 3. Розвиток спритності	
35.	1. Виконання контрольних нормативів 2. Підведення підсумків заняття	2
<b>Тема 3. Гімнастика</b>		
<b>Тема 3.2. Вдосконалення гімнастичних комбінацій</b>		
36.	1 Місце і значення гімнастики в системі фізичного виховання. Техніка безпеки. 2. Ознайомити з особливостями проведення та складання, комплексів ВГ	2
37.	1. Вдосконалення техніки виконання акробатичних елементів, та їх з'єднання у комбінацію. 2. Навчання техніки, виконання вправ основної гімнастики.(вправи на гімнастичній лаві)	2
38.	1. Удосконалення техніки виконання акробатичних елементів, та їх з'єднання у комбінацію. 2. Розвиток гнучкості, пластичності	2
39.	1.Удосконалення техніки, елементів основної гімнастики.(вправи біля гімнастичної стінки) 2. Розвиток спеціальної силової витривалості 3. Розвиток спритності	2
40.	1. Удосконалення техніки виконання акробатичних елементів, та їх з'єднання у комбінацію. 2. Розвиток гнучкості, пластичності	2
41.	1.Удосконалення техніки, елементів основної гімнастики.(вправи біля гімнастичної стінки) 2. Розвиток спеціальної силової витривалості 3. Розвиток спритності	2
42.	1. Приймання залікових вимог, та нормативів. 2. Підведення підсумків.	2
<b>IV семестр</b>		
<b>Тема 5. Волейбол</b>		
<b>Тема 5.2. Вдосконалення техніки волейболу</b>		
43.	1. Вдосконалення техніки передачі м'яча зверху, знизу в парах, через сітку 2. Вдосконалення техніки виконання прямої подачі зверху 3. Розвиток спритності	2
44.	1. Навчання техніки виконання нападаючого удару з підлоги 2. Вдосконалення техніки передачі м'яча над собою, в русі 3. Розвиток швидкості	2
45.	1. Вдосконалення техніки передачі м'яча зверху, знизу в стінку 2. Учбова гра. 3. Розвиток швидкісно-силових якостей.	2
46.	1 Вдосконалення техніки нападаючого удару з передачі м'яча 2. Вдосконалення техніки подачі м'яча 3. Розвиток загальної витривалості	2
47.	Прийом контрольних нормативів з розділу «Волейбол».	2
<b>Тема 6. Баскетбол</b>		
<b>Тема 6.2. Вдосконалення техніки баскетболу</b>		
48.	1. Бесіда: «Правила змагань, їх організація та проведення». 2. Вдосконалення техніки передачі м'яча. 3. Вдосконалення техніки виривання та вибивання м'яча.	2
49.	1. Вдосконалення передачі м'яча від підлоги. 2. Вдосконалення техніки виривання та вибивання м'яча 3. Розвиток спритності	2
50.	1. Вдосконалення техніки переміщення баскетболіста 2. Вдосконалення техніки ведення м'яча лівою та правою рукою на місці та в	2

	русі. 3. Розвиток швидкості	
51.	1 Вдосконалення техніки виконання подвійного кроку з кидком в кошик 2 Вдосконалення техніки передач м'яча 3 Розвиток швидкісно-силових якостей	2
52.	Прийом контрольних нормативів з розділу «Баскетбол».	2
	<b>Тема 2. Легка атлетика</b> <b>Тема 2.4. Розвиток витривалості.</b>	
53.	1. Вдосконалення техніки стрибків у довжину 2. Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції 3. Розвиток витривалості	2
54.	1. Вдосконалення техніки бігу довгі дистанції 2. Розвиток витривалості	2
55.	1. Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції 2. Розвиток витривалості	2
56	Виконання контрольних нормативів	2
<b>Всього за I-IV семестри</b>		<b>112</b>

### 6. Методи та критерії контролю

Одним із обов'язкових елементів навчального процесу є систематичний поточний контроль засвоєння знань та підсумкова оцінка рівня засвоєння навчального матеріалу і вміння використовувати ці знання на практиці.

Поточний контроль успішності ЗВО здійснюється за видами навчальної роботи (вказується науково-педагогічним працівником, виходячи з особливостей дисципліни):

- вивчення, засвоєння, та вдосконалення технічних навичок та елементів тем на практичних заняттях та лекцій; (0-1) 0-не з'явився, 1- з'явився.
- розв'язування тестів; (1 курс 0-10, 2 курс 0-10) в залежності від повноти викладення
- виконання нормативів на практичних заняттях; (0-2)
- виконання комплексів ВГ, РГГ; (0-1)
- написання рефератів ЗВО спеціальних медичних груп за темами навчальної дисципліни; (0-35) в залежності від повноти викладення (тема реферата обирається відповідно до діагнозу захворювання ЗВО)
- участь у спортивних заходах (1 семестр 0-2, 2 семестр 0-3, 3 семестр 0-2, 4 семестр 0-3) (0-10) в залежності від рівня змагань.

Форма проведення підсумкового контролю згідно робочого та навчального плану (залік).

#### Оцінювання розв'язання тестів

Рівні навчальних досягнень	Бали	Критерії оцінювання навчальних досягнень
Високий	8-10	Здобувачем надано вірних відповідей на 21-30 запитань
Задовільний	5-8	Здобувачем надано вірних відповідей на 11-20 запитань
Низький	0-4	Здобувачем надано вірних відповідей на 0-10 запитань

#### Оцінювання написання рефератів ЗВО спеціальних медичних груп

Рівні навчальних досягнень	Бали	Критерії оцінювання навчальних досягнень
Високий	21-35	Здобувачем надана повна відповідь (не менше 90 % потрібної інформації)
Задовільний	11-20	Здобувачем надана неповна відповідь (не менше 60 % потрібної інформації та незначні помилки)
Низький	0-10	Здобувачем надана кородка відповідь зі суттєвими помилками (не менше 30 % потрібної інформації)



## 7. Схема нарахування балів з навчальної дисципліни

Назва теми	Види навчальної роботи студентів						Разом по темі	
	Вивчення, засвоєння, та вдосконалення технічних навичок та елементів тем на практичних заняттях та лекцій	Виконання нормативів на практичних заняттях	Розв'язування тестів	Написання рефератів спец. мед. груп	Написання РГГ/ВГ	Участь у спортивних заходах		
1	2	3	4	5	6	7	8	
<b>I семестр</b>								
Тема 1. «Фізична культура і система фізичного виховання у вищому навчальному закладі»	1	-	10		-	-	1	
Тема 2. «Основи гігієни і здорового способу життя»	1				1			
Тема 3. Легка атлетика. Тема 3.1.	7	4			-	-	11	
Тема 4. Гімнастика. Тема 4.1. Навчання технічних елементів гімнастики	6	3			-	-	9	
Написання та пров. комплексів РГГ	-	-			1	-	1	
Участь у спортивних заходах	-	-			-	2	2	
<b>II семестр</b>								
Тема 5. «Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом»	1	-			-	-	1	
Тема 6. Волейбол Тема 6.1. Навчання технічних елементів волейболу	5	2			-	-	7	
Тема 7. Баскетбол. Тема 7.1. Навчання технічних елементів баскетболу.	5	3			-	-	8	
Тема 3. Легка атлетика. Тема 3.2. Розвиток швидкості	4	2	-	-	6			
Участь у спортивних заходах	-	-	-	3	3			
<b>Всього за I курс</b>	<b>30</b>	<b>14</b>	<b>(10)*</b>	<b>(35)*</b>	<b>1</b>	<b>5(5*)</b>	<b>50</b>	
<b>III семестр</b>								
Тема 8. «Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей»	1	-	10		-	-	1	
Тема 3. Легка атлетика. Тема 3.3. Розвиток спритності	7	4			-	-	11	
Тема 4. Гімнастика. Тема 4.2. Вдосконалення гімнастичних комбінацій	7	3			-	-	10	
Написання та пров. комплексів ВГ	-	-			1	-	1	
Участь у спортивних заходах	-	-			-	2	2	
<b>IV семестр</b>								
Тема 9. «Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостям життєдіяльності»	1	-			-	-	1	
Тема 6. Волейбол Тема 6.2. Вдосконалення техніки волейболу	5	2			-	-	7	
Тема 7. Баскетбол. Тема 7.2. Вдосконалення техніки баскетболу	5	3			-	-	8	
Тема 3. Легка атлетика. Тема 3.4. Розвиток витривалості	4	2			-	-	6	
Участь у спортивних заходах	-	-	-	3	3			
<b>Всього за II курс</b>	<b>30</b>	<b>14</b>	<b>(10)*</b>	<b>(35)*</b>	<b>1</b>	<b>5(5*)</b>	<b>50</b>	
<b>Всього за I-II курс</b>	<b>60</b>	<b>28</b>	<b>(20)*</b>	<b>(70)*</b>	<b>2</b>	<b>10(10*)</b>	<b>100</b>	

\*- для спеціальних медичних груп

**Нарахування балів за виконання нормативів  
I семестр**

<b>Тема 2.1. Легка атлетика</b>				
	<b>Жінки</b>	<b>Чоловіки</b>	<b>Бали</b>	
2.1	Стрибки у довжину з місця	Стрибки у довжину з місця	«добре» - 2 бали «задовільно» - 1 бал «не задовільно» - 0 балів	<b>2</b>
2.2	Піднімання тулуба (1 хв.)	Підтягування на перекладині	«добре» - 2 бали «задовільно» - 1 бал «не задовільно» - 0 балів	<b>2</b>
<b>Тема 3.1. Гімнастика</b>				
3.1	Присідання на одній нозі	Присідання на одній нозі стоячи на лаві з опорою на рівну стінку	«добре» - 2 бали «задовільно» - 1 бал «не задовільно» - 0 балів	<b>2</b>
3.2	Елементи акробатичної гімнастики		Склав – 1 бал Не склав – 0 бал	<b>1</b>
3.3	Написання та проведення комплексу вправ з ранкової гігієнічної гімнастики		Склав – 1 бал Не склав – 0 бал	<b>1</b>
<b>Загалом</b>				<b>8</b>

**Тема 2.1. Легка атлетика**

	Жінки тести	Бали			Чоловіки тести	Бали		
		0	1	2		0	1	2
2.1	Стрибки у довжину з місця, (см.)	169	170	180	Стрибки у довжину з місця, (см.)	229	230	235
2.2	Піднімання тулуба, (разів)	39	40	50	Підтягування на перекладині, (разів)	8	9	11

**Тема 3.1. Гімнастика**

	Жінки	Бали		Чоловіки	Бали	
		0	1		0	1
3.1	Присідання на одній нозі, разів	9	0	Присідання на одній нозі стоячи на лаві з опорою на рівну стінку	11	0
		10	1		12	1
		12	2		14	2
3.2	<b>Комплекс акробатичних елементів</b>					
	Жінки: Рівновага на одній нозі, 2 перекиди вперед, 1 перекид назад, стійка на лопатках, міст з положення лежачи, стрибок з прогинанням			Чоловіки: Рівновага на одній нозі, стійка на голові, 2 перекиди вперед, 1 перекид назад, стрибок з прогинанням		
3.3	Написання та проведення комплексу вправ ранкової гігієнічної гімнастики					

**II семестр**

**Нарахування балів за виконання нормативів**

<b>Тема 5.1. Волейбол</b>				<b>Бали</b>	
				<b>Жін.</b>	<b>Чол.</b>
5.1	Виконання на техніку передач м'яча зверху, знизу (16 разів)			Склав – 1 бал Не склав – 0 балів	<b>1</b>
5.2	Подача	Чоловіки		7 подач вірно, склав -1 бал, 6 подач вірно, не склав – 0 балів	<b>1</b>
		Жінки		6 подач вірно, склав -1 бал, 5 подач вірно, не склав – 0 балів	<b>1</b>
<b>Тема 6.1. Баскетбол</b>					
6.1	Передачі м'яча			Склав – 1 бал Не склав – 0 бал	<b>1</b>
6.2	Ведення м'яча правою, лівою рукою			Склав – 1 бал Не склав – 0 бал	<b>1</b>

6.3	Штрафні кидки (разів)	Чоловіки	6 влучань у кошик - 1 бал 5 влучань у кошик - 0 балів	-	1
		Жінки	5 влучань у кошик - 1 бал 4 влучань у кошик - 0 балів	1	-
<b>Тема 2.2. Легка атлетика</b>					
2.2.1	Жінки	Стрибки на скакалці за 15 сек.	43 рази – склав – 1 бал 42 рази – не склав – 0 балів	1	-
		Згинання розгинання рук від лави (разів)	12 разів – склав – 1 бал 11 разів – не склав – 1 бал	1	-
2.2.2	Чоловіки	Піднімання прямих ніг до перекладини (разів)	10 разів – склав – 1 бал 9 разів – не склав – 1 бал	-	1
		Човниковий біг 4x9 м (сек)	9,7 сек. – склав – 1 бал 9,8 сек. – не склав – 0 бал	-	1
<b>Загалом</b>				<b>7</b>	<b>7</b>

### Тема 5.1. Волейбол

Нормативи		Бали	
		Не склав 0	Склав 1
5.1	Виконання на техніку передачі м'яча зверху, знизу: 16 разів передач	Т/в	Т/в
5.2	Подача : (жінки): із 10 подач вірно виконаних	5	6
	(чоловіки): із 10 подач вірно виконаних	6	7

### Тема 6.1. Баскетбол

Тести		Бали	
		Не склав 0	Склав 1
6.1	Виконання на техніку передач м'яча	Т/в	Т/в
6.2	Виконання на техніку ведення м'яча правою, лівою рукою	Т/в	Т/в
6.3	Штрафні кидки на влучність, із 10 кидків:		
	чоловіки	5	6
	жінки	4	5

### Тема 2.2. Легка атлетика

Жінки тести	Бали		Чоловіки тести	Бали	
	Не склав 0	Склав 1		Не склав 0	Склав 1
2.2.1	Стрибки на скакалці за 15 сек. (разів)	42	43	Піднімання прямих ніг до перекладини	9, 10
2.2.2	Згинання розгинання рук від лави (разів)	11	12	Човниковий біг 4x9 м (сек)	9,8, 9,7

**III семестр**  
**Нарахування балів за виконання нормативів**

<b>Тема 2.3. Легка атлетика</b>				
	<b>Жінки</b>	<b>Чоловіки</b>	<b>Бали</b>	
2.3.1	Вис на двох руках (сек.)	Вис на одній руці (сек.)	«добре» - 2 бали «задовільно» - 1 бал «не задовільно» - 0 балів	<b>2</b>
2.3.2	Три стрибки з місця	Згинання і розгинання рук в упорі на брусах	«добре» - 2 бали «задовільно» - 1 бал «не задовільно» - 0 балів	<b>2</b>
<b>Тема 3.2. Гімнастика</b>				
3.2.1	Човниковий біг 4x9 м, сек	Піднімання тулуба в сид за 1 хв, разів	«добре» - 2 бали «задовільно» - 1 бал «не задовільно» - 0 балів	<b>2</b>
3.2.2	Комплекс акробатичних елементів		Склав – 1 бал Не склав – 0 бал	<b>1</b>
3.2.3	Написання та проведення комплексу вправ з виробничої гімнастики		Склав – 1 бал Не склав – 0 бал	<b>1</b>
<b>Загалом</b>				<b>8</b>

**Тема 2.3. Легка атлетика**

	Жінки тести	Бали			Чоловіки тести	Бали		
		0	1	2		0	1	2
2.3.1	Вис на двох руках (сек.)	1 хв. 29 сек.	1 хв. 30 сек.	2 хв.	Вис на одній руці (сек.)	44	45	55
2.3.2	Три стрибки з місця	519	520	540	Згинання і розгинання рук в упорі на брусах	9	10	12

**Тема 3.2. Гімнастика**

	Жінки	Бали	Чоловіки	Бали		
3.2.1	Човниковий біг 4x9 м, сек	10,6	0	Піднімання тулуба в сид за 1 хв, разів	46	0
		10,5	1		47	1
		10,2	2		53	2
3.2.2	<b>Комплекс акробатичних елементів</b>					
	Жінки: Рівновага на одній нозі, 2 перекиди вперед, 1 перекид назад, стійка на лопатках, міст з положення лежачи, стрибок з прогинанням	Чоловіки: Рівновага на одній нозі, стійка на голові, 2 перекиди вперед, 1 перекид назад, стрибок з прогинанням				
3.2.3	Написання та проведення комплексу вправ ранкової гігієнічної гімнастики					

**IV семестр**  
**Нарахування балів за виконання нормативів**

<b>Тема 5.2. Волейбол</b>			<b>Бали</b>		
			<b>Жін.</b>	<b>Чол.</b>	
5.2.1	Виконання на техніку передач м'яча в парах через сітку, зверху, знизу (16 разів)		Склав – 1 бал Не склав – 0 балів	<b>1</b>	<b>1</b>
5.2.2	Подача	Чоловіки	8 подач вірно, склав -1 бал, 7 подач вірно, не склав – 0 балів	-	<b>1</b>
		Жінки	7 подач вірно, склав -1 бал, 6 подач вірно, не склав – 0 балів	<b>1</b>	-
<b>Тема 6.2. Баскетбол</b>					

6.2.1	Ведення м'яча правою, лівою рукою	Склав – 1 бал Не склав – 0 бал	1	1
6.2.2	Виконання на техніку подвійного кроку з кидком м'яча у кошик	Склав – 1 бал Не склав – 0 бал	1	1
6.2.3	Штрафні кидки (разів)	Чоловіки	6 влучань у кошик - 1 бал 5 влучань у кошик - 0 балів	- 1
		Жінки	5 влучань у кошик - 1 бал 4 влучань у кошик - 0 балів	1 -
<b>Тема 2.4. Легка атлетика</b>				
2.4.1	Жінки	Кидок набивного м'яча двома руками (2 кг.)	420 (см.) – склав – 1 бал 419 (см.) – не склав – 0 балів	1 -
		Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	17 – склав – 1 бал 16 – не склав – 0 бал	1 -
2.4.2	Чоловіки	Кидок набивного м'яча двома руками (3 кг.)	560 (см.) – склав – 1 бал 559 (см.) – не склав – 0 бал	- 1
		Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	16 – склав – 1 бал 15 – не склав – 0 бал	- 1
<b>Загалом</b>			7	7

### Тема 5.2. Волейбол

Нормативи		Бали	
		Не склав 0	Склав 1
5.2.1	Виконання на техніку передач м'яча в парах через сітку, зверху, знизу (16 разів)	Т/в	Т/в
5.2.2	Подача : (жінки): із 10 подач вірно виконаних	6	7
	(чоловіки): із 10 подач вірно виконаних	7	8

### Тема 6.2. Баскетбол

Тести		Бали	
		Не склав 0	Склав 1
6.2.1	Виконання на техніку ведення м'яча правою, лівою рукою	Т/в	Т/в
6.2.2	Виконання на техніку подвійного кроку з кидком м'яча у кошик	Т/в	Т/в
6.2.3	Штрафні кидки на влучність, із 10 кидків:		
	чоловіки	5	6
	жінки	4	5

### Тема 2.4. Легка атлетика

Жінки тести	Бали		Чоловіки тести	Бали	
	Не склав 0	Склав 1		Не склав 0	Склав 1
2.4.1	Кидок набивного м'яча двома руками (2 кг.)	419 (см.)	420 (см.)	Кидок набивного м'яча двома руками (3 кг.)	559 (см.)
2.4.2	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	16	17	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	15

## **8. Методичне забезпечення**

1. Кіреєва В.В. Методика навчання студентів елементів акробатики (методичні рекомендації) 2004, ПДАА
2. Білодід А.П., Батирєв Д.Г. Методичні рекомендації з розділу професійно-прикладної фізичної підготовки для студентів 2-5 курсів, 2004, ПДАА
3. Сазонова Л.В., Бондаренко В.П., Шостя Н.П. Волейбол (Методичні рекомендації для самостійного вивчення студентами елементів гри у волейбол), 2004, ПДАА
4. Сазонова Л.В., Буйдін О.В., Бугаєвський Д.А. Баскетбол (Методичні рекомендації для самостійних занять), 2004, ПДАА
5. Явтушенко М.М., Іванов Р.С., Особливості вивчення техніки та тактики гри на заняттях з волейболу у вищих навчальних закладах, 2005, ПДАА
6. Оксинюк Т.М., Матюхіна І.В. Методичні рекомендації по розвитку гнучкості для студентів усіх спеціальностей 2005, ПДАА
7. Сазонова Л.В., Рибалко Ю.Г., Бугаєвський Д.А. Волейбол. Методичні рекомендації для студентів відділення загальної фізичної підготовки, 2006, ПДАА
8. Махно О.М., Шатрава А.В. Розвиток витривалості (Методичні рекомендації для самостійної підготовки студентів), 2006, ПДАА
9. Сукач О.В., Буйдін О.В. Методичні рекомендації до практичних занять з футболу 2007, ПДАА
10. Сукач О.В., Буйдін О.В., Явтушенко М.М. Футбол, правила гри та проведення змагань у футболі, 2007, ПДАА
11. Бондаренко В.П. Методичні рекомендації для організації самостійних занять фізичними вправами, 2008, ПДАА
12. Оксинюк Т.М. Біг на середні та довгі дистанції, 2008, ПДАА
13. Бондаренко В.П. Основи техніки гри в баскетбол (Методичні рекомендації для спортсменів-початківців), 2008, ПДАА
14. Сазонова Л.В., Рибалко Ю.Г. "Методика навчання гімнастичним вправам" Методичний посібник для самостійної роботи студентів та викладачів, ПДАА, 2009.

## **9. Рекомендована література**

### **Основна**

1. Амосов Н.М., Мурахов І.В. Сердце и физические упражнения. – К.: Здоров'я, 1985.-80с.
2. Баранов В.М. В мире оздоровительной физкультуры. – К.: Здоров'я, 1987. – 134 с.
3. Белов Р.А., Сермеев Б.В., Третьяков Н.А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой: Учебное пособие. – К.: Вища школа, 1988. – 208с.
4. Булич Е.Г., Мурахов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: Навчальний посібник. – К.: ІЗМН, 1997. – 114 с.
5. Віровський Л.П. Атлетична гімнастика: Навчальний посібник. – К.: ІСДО, 1994. – 100 с.
6. Гоголан М. Система здоров'я НИШИ. – К.: 1996. – 178 с.
7. Грінберг В.А. Хрестоматія з історії фізичної культури від найдавніших часів до кунця XVII століття. Кіровоград: 1995. – 139 с.
8. Дейнека Кароліс. Рух, дихання, психофізичне тренування. – 2-е вид., перероб. і доп. – К.: Здоров'я, 1998. – 176 с.

9. Дубогай О.Д., Завацький В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: Навчальний посібник. – Луцьк: Надстир'я, 1995. – 220 с.

10. Дубогай О.Д., Тучак А.М., Костикова С.Д., Єфімов А.О. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації. – Луцьк, 1997.

#### Допоміжна

1. Завацький В.І. Фізіологічна характеристика рухів як цілеспрямованої поведінки людини: Навчальний посібник. – Луцьк: Надстир'я, 1993. – 284 с.

2. Иващенко Л.Я., Страшко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. – К.: Здоров'я, 1988. – 160 с.

3. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства: Видання друге, стереотипне. – К.: ІЗМН, 1999. – 270.

4. Крапівіна К. Нетрадиційні форми фізичного виховання студентів: Навчальний посібник. – Львів: 1997.

5. Краснов В.П. Физическое воспитание трудящихся агропрома. – К.: Здоров'я, 1990. – 120с.

6. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процес се физического воспитания: Учебное пособие. – К.: Вид. "Олімпійська література", 1999. – 240 с.

7. Кубертен П. Олимпийские мемуары. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 180 с.

8. Купер К. Новая аэробика. Система оздоровительных физических упражнений для всех возрастов. – М.: ФиС, 1976. – 125 с.

9. Курилова В.І., Сергеев Б.В., Шеремет Б.Г. Туризм: Навчальний посібник. – Одеса: 1996.

10. Куценко Г.И. Книга о здоровом образе жизни. – М.: Профиздат, 1987. – 256 с.

11. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. – Вінниця: 1995, част. I. – 123 с.

12. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з молоддю за рубежом. – Вінниця: 1995, част. II. – 147 с.

13. Мурахов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. – К.: Здоров'я, 1989. – 272 с.

14. Онищенко І.М. Психологія фізичного виховання і спорту: Навчальний посібник. – К.: Вища школа, 1975. – 192 с.

15. Пандакова В.Н., Рыбковский А.Г. Биоэнергетика двигательной активности человека: Учебное пособие. – Донецк, 1997.

16. Петренко М.І. Самостійні заняття студентів з фізичного виховання: Навчальний посібник. – Вінниця, 1997. – 104 с.

17. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 384 с.

18. Платонов В.Н., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.

19. Поль С. Брегг. Здоровье и долголетие. – Воениздат Санки-Петербург, 1995. – 430 с.

20. Паффенбаргер Р., Ольсен Є. Здоровый образ жизни. – Киев: Олимпийская литература, 1999.

21. Приступа Є.Н., Пилат В.С. Традиції української національної фізичної культури (частина 1) – Львів: Троян, 1991. – 124 с.
22. Сичов С.О. Атлетизм: Навчальний посібник. – К.: 1997.
23. Старушенко Л.І. Анатомія і фізіологія людини: Навчальний посібник (пер. з російської): - К.: Вища школа, 1992. 208 с.
24. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. – К.: Здоров'я, 1991. – 256 с.
25. Раевский Р.Т. Професіонально-прикладная фізическая підготовка студентів техніческих вузов. – М.: Высшая школа, 1985. – 146 с.
26. Романенко В.О. Рухові здатності людини. – Донецьк: “Новий світ”, УК Центр, 1999. – 336 с.
27. Рыбковский А.Г. Организация учебно- тренировочного процесса студентів в группах спортивного совершенствования: Учебное пособие. – Донецк: 2003. – 160 с.
28. Ткач П.М. Фізичне виховання студентів вузу: Навчальний посібник. – Кн..І. – Луцьк: “Надстир'я”, 1996. – 178 с.
29. Третьяков Н.А., Белов Р.А. Заняття фізкультурой и спортом по месту жительства: Учебное пособие. – К.: Здоровья, 1988. – 101 с.
30. Шепеленко Г.П. Лижний спорт: Навчальний посібник. – Харків: 1995. – 161 с.
31. Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа Є. Н. Теорія фізичного виховання. – Львів: ЛОНМІО, 1996. – 220 с.
32. Щербина В.А., Операйло С.І. Фізична культура і біогуманітарна підготовка студентів вузів: Навчальний посібник. – К.: 1995. – 208 с.



**Теми для написання рефератів ЗВО віднесених до  
спеціальних медичних груп**

Тема 1. «Фізична культура і система фізичного виховання у вищому навчальному закладі».

Тема 2. «Основи гігієни і здорового способу життя»

Тема 3. «Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом»

Тема 4. «Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності»

Тема 5. «Фізичні вправи та навантаження при захворюванні (залежно від діагнозу захворювання ЗВО)».

Тема 6. «Техніка безпеки та попередження травматизму під час занять фізичними вправами».