

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра здоров'я та фізичної рекреації**

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ


ОК 16 «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

СПЕЦІАЛЬНІСТЬ	141 Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка
РІВЕНЬ ВИЩОЇ ОСВІТИ	Перший (бакалаврський)
ФАКУЛЬТЕТ	Агрономічний

Робоча програма з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів вищої освіти агробіотехнологічного факультету за спеціальністю 141 «Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка», бакалаврський рівень вищої освіти / Укладач: В.О.Трофіменко. – Біла Церква: БНАУ, 2022. – 14 с.

Розробник: Трофіменко В. О., асистент кафедри здоров'я та фізичної рекреації.

Робочу програму затверджено на засіданні кафедри здоров'я та фізичної рекреації (Протокол № 1 від 27серпня 2022 р.)

Завідувач кафедри здоров'я та фізичної рекреації  О.К. Дудник
Схвалено методичною комісією агробіотехнологічного факультету
Протокол № 1 від 31.08.2022 р.

Голова методичної комісії, доцент

 В. С. Хахула

Гранат ОП 141 «Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка, доктор технічних наук, професор

 М.І.Трегуб

ЗМІСТ

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	4
2. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ	6
3. КОМПЕТЕНТНОСТІ ВІДПОВІДНО ДО СТАНДАРТУ ВИЩОЇ ОСВІТИ «ЕЛЕКТРОЕНЕРГЕТИКА, ЕЛЕКТРОТЕХНІКА ТА ЕЛЕКТРОМЕХАНІКА»	6
4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ	6
5. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ	7
6. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	7
7. МЕТОДИ НАВЧАННЯ	10
8. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ	10
9. ЗАСОБИ ОЦІНЮВАННЯ	11
10. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ	11
11. ПЕРЕЛІК НАОЧНИХ ТА ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ	12
РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ	12

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Згідно із навчальним планом на 2022–2023 навчальний рік, на вивчення дисципліни “Фізичне виховання” для денної форми навчання виділено: всього – 90 академічних годин, у т.ч. аудиторних – 88 годин, 2 години-самостійна робота студента.

Академічних кредитів ECTS– 3, у т.ч. на аудиторні роботи (практичні, контрольні заходи) – 3 кредити.

Поточний контроль засвоєного матеріалу здійснюється шляхом проведення контрольних рухових тестів. Рубіжне оцінювання включає захист модуля. Підсумковий контроль – у формі заліку.

Опис навчальної дисципліни за показниками та формами навчання наведено в табл. 1.

Дисципліна «Фізичне виховання» - спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованої систематичної дії на людину фізичними вправами, силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей, удосконалення морфологічних і функціональних спроможностей, формування й покращення основних життєво важливих рухових навичок, умінь та пов'язаних з ними знань. Забезпечення готовності студентів до активної участі у суспільному, виробничому й культурному житті.

Найменування показників	Шифр та найменування спеціальності, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна
Кількість кредитів, відповідних ECTS – 3	Спеціальність: 141 “Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка”	Обов’язкова дисципліна	
Змістових модулів – 4		<i>Рік підготовки:</i>	
Загальна кількість академічних годин – 90		1,2-й	1-й
		<i>Семестр</i>	
		1,2,3-й	1,2-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2	Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти	<i>Практичні</i>	
		88 год.	28 год.
		Самостійна	
		2 год.	62 год.

Основною метою навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є: формування гармонійно розвиненої, високодуховної і високоморальної особистості, кваліфікованого фахівця котрий оволодів стійкими знаннями і навичками використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

Мета реалізується комплексом навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності;
- формування фізичного, морального і психічного здоров'я;
- зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти, підвищення опірності організму до дії несприятливих чинників зовнішнього середовища;
- усвідомлення потреб у фізичному вдосконаленні, розвитку інтересу і звички до самостійних занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю;
- набуття необхідних теоретичних знань і формування практичних навичок здорового способу життя;
- набуття рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно - прикладної фізичної підготовленості, що визначатимуть психофізичну готовність випускників вищого навчального закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії.

2. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Передумови для вивчення дисципліни є фізичне виховання, що викладалось в шкільній програмі.

Розподіл здобувачів вищої освіти у навчальні відділення для проведення практичних занять з дисципліни «фізичне виховання»

Для проведення практичних занять за результатами медичного огляду формуються навчальні відділення за такими напрямками: основне та спеціальне відділення. До основного навчального відділення зараховуються здобувачі вищої освіти, які за станом здоров'я віднесені до основної та підготовчої медичних груп, та розподіляються у навчальні групи загальної фізичної підготовки. До спеціального навчального відділення зараховуються здобувачі вищої освіти, які мають відхилення у стані здоров'я сталого або тимчасового характеру та потребують обмеження фізичних навантажень. Формування груп здобувачів вищої освіти, які віднесені за станом здоров'я до спеціального навчального відділення відбувається за класами хвороби та нозологічною групою захворювання.

3. КОМПЕТЕНТНОСТІ ВІДПОВІДНО ДО СТАНДАРТУ ВИЩОЇ

ОСВІТИ «ЕЛЕКТРОЕНЕРГЕТИКА, ЕЛЕКТРОТЕХНІКА ТА ЕЛЕКТРОМЕХАНІКА»

ЗК07. Здатність працювати в команді.

ЗК10. 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

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Результат навчання за спеціальністю «Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка» відповідно до освітньо-професійної програми	Результати навчання з дисципліни
<p>ПР15. Розуміти та демонструвати добру професійну, соціальну та емоційну поведінку, дотримуватись здорового способу життя.</p>	<p>ПР15.1. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості. ПР15.2. Сприяти зміцненню власного здоров'я шляхом використання оздоровчо-рекреаційних видів рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.</p>

5. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Номер і назва теми	Кількість годин			
	денна форма навчання			
	усього	у тому числі		
	л.	прак.	с. р.	
Змістовий модуль 1. Основи техніки виконання вправ динамічного характеру				
Тема 1.1. Комплекс вправ для зміцнення опорно-рухового апарату та серцево-судинної системи.	24,5	0	24	0,5
Змістовий модуль 2. Техніка виконання аеробних вправ з власною вагою тіла				

Тема 2.1. Виконання аеробних вправ направлених на покращення роботи серцево-судинної системи організму.	20,5	0	20	0,5
Змістовий модуль 3.Командно-рухові ігри				
Тема 3.1. Спортивні ігри – як різновид оздоровчо-рухових тренінгів.	24,5	0	24	0,5
Змістовий модуль 4.Техніка виконання вправ статичного характеру				
Тема 4.1. Техніка виконання вправ на спортивних килимках (оздоровчий стрейчинг)	20,5	0	20	0,5
Всього годин	90	0	88	2

Л – лекції, П – практичні заняття, СРС – самостійна робота студентів.

6. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Курс навчальної дисципліни представлений в даній програмі ґрунтується на принципах педагогіки і враховує вікові, анатомно-фізіологічні та функціональні особливості здобувачів вищої освіти.

Критеріями відбору варіативних модулів: є наявність матеріально технічної бази, спортивні традиції, кадрове забезпечення та індивідуальні інтереси студентів.

У програмі реалізується стратегія диференційованого підходу, визначається норма індивідуально-допустимих фізичних навантажень. А також активно впроваджується рухові оздоровчі ігри (волейбол, футбол, настільний теніс).

Тема 1. Комплекс вправ для зміцнення опорно-рухового апарату та серцево-судинної системи. Варіанти програм занять з оздоровчого тренінгу. Техніка основних вправ з арсеналу оздоровчого фітнесу. Класифікація основних груп вправ, що входить до переліку загально-оздоровчих занять.

Тема 2.Використання аеробних вправ направлених на покращення роботи серцево-судинної системи організму. Техніка виконання вправ. Особливості виконання та вплив на характер фізичної підготовленості тих, хто займається. Аеробні вправи включають заходи з меншою інтенсивністю. Такі види діяльності, як ходьба, біг підтюпцем, танцювальні рухи під музичний супровід.

Тема 3. Спортивні ігри – як різновид оздоровчо-рухових тренінгів. Проблеми та перспективи використання волейболу та баскетболу для вирішення навчальних завдань і поліпшення фізичного та психоемоційного стану студентів. Рекомендації щодо підготовки та специфічних прийомів гри. Навчання техніці гри у волейбол: прийоми та подачі м'яча, блокування, переміщення гравців. Техніка гри у баскетбол. Правила гри та суддівства.

Тема 4. Техніка виконання вправ на спортивних килимках (оздоровчий стрейчинг)

Стрейчинг – як різновид оздоровчого фітнесу. Техніка виконання вправ, які сприяють тому щоб м'язи були еластичними, а суглоби гнучкими та рухливими. Завдяки стрейчингу мозок отримує більші порції кисню, організм проходить процес оновлення.

ТЕМАТИКА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Номер і назва теми дисципліни	Номер і назва теми практичних занять	Кількість годин
		Денна форма навчання
Тема 1. Комплекс вправ для зміцнення опорно-рухового апарату та серцево-судинної системи.	1. Варіанти програм занять з оздоровчого тренінгу. Техніка основних вправ з арсеналу оздоровчого фітнесу. Класифікація основних груп вправ, що входить до переліку загально - оздоровчих занять.	24
Тема 2. Використання аеробних вправ направлених на покращення роботи серцево-судинної системи організму.	2. Техніка виконання вправ. Особливості виконання та вплив на характер фізичної підготовленості тих, хто займається. Аеробні вправи включають заходи з меншою інтенсивністю. Такі види діяльності, як ходьба, біг підтюпцем, танцювальні рухи під музичний супровід.	20
Тема 3. Спортивні ігри – як різновид оздоровчо-рухових тренінгів.	3. Проблеми та перспективи використання волейболу та баскетболу для вирішення навчальних завдань і поліпшення фізичного та психоемоційного стану студентів. Рекомендації щодо підготовки та специфічних прийомів гри. Навчання техніці прийому та подачі м'яча, блокування, переміщення гравців. Засоби баскетболу в рекреаційній діяльності.	24

Тема 4. Техніка виконання вправ на спортивних килимках (оздоровчий стрейчинг)	Стрейчинг – як різновид оздоровчого фітнесу. Техніка виконання вправ, які сприяють тому щоб м'язи були еластичними, а суглоби гнучкими та рухливими. Завдяки стрейчингу мозок отримує більші порції кисню, організм проходить процес оновлення.	20
Всього годин:		88

Самостійна робота

1. Використання вправ для розвитку швидко-силових якостей. Методи самоконтролю.
2. Використання вправ для розвитку силових якостей. Методи самоконтролю.
3. Використання вправ для розвитку загальної та силової витривалості. Методи самоконтролю.
4. Використання вправ для розвитку силових якостей. Методи самоконтролю.
5. Використання вправ для розвитку координаційних якостей. Методи самоконтролю.
6. Використання спортивних ігор в рекреаційній діяльності.
7. Використання силових вправ у статичному режимі. Методи самоконтролю.
8. Використання вправ зі стретчингу. Методи самоконтролю.

7. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Під час практичних занять застосовуються наочні, словесні та практичні методи.

Наочні методи використовували для ознайомлення здобувачів вищої освіти з сучасними засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності, що впливало на сприйняття та підвищення інтересу до рухових дій.

Словесні методи застосовували для активізації усього процесу навчання, що сприяло формуванню більш повних та чітких уявлень про рухову дію та підвищувало мотивацію до систематичних занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю.

Для формування та засвоєння рухових умінь та навичок використовували **практичні методи** (фронтальний, груповий, метод колового тренування, інтервальний, індивідуальний). Дані методи сприяють підвищенню рівня фізичної працездатності, покращенню роботи кардіо-респіраторної системи, розвитку фізичних якостей шляхом багаторазового повторення рухової дії.

8. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Попередній педагогічний контроль проводиться на початку навчального року та змістовного модуля для з'ясування загального рівня підготовки здобувачів вищої освіти з метою диференціації фізичних навантажень. Поточний контроль – спостереження за навчальною діяльністю здобувачів вищої освіти. Його метою є отримання оперативних даних про рівень знань студентів і якість навчальної роботи на занятті, оптимізація управління навчальним процесом. Підсумковий контроль - залікові тести.

Оцінка з навчальної дисципліни формується з урахуванням результатів поточного та підсумкового контролю та заліку.

9. ЗАСОБИ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Протягом семестру здобувач вищої освіти може отримати максимальну кількість балів – 100, як суму балів за результатами поточного контролю на практичних заняттях. За участь у практичному занятті студент отримує 1 бал. За виконання тестів і контрольних нормативів від 1 до 5 балів. За участь у спортивно-масовій роботі факультету від 1 до 10 балів.

Оцінювання рівня фізичної підготовленості здійснюється за тестами і нормативами щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України (табл.2).

10. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Таблиця 2.

**Критерії оцінювання здобувачі вищої освіти (18-20 років)
(крім військових навчальних підрозділів вищих навчальних закладів)**

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 3000 м, хв., 2000 м, хв.	ч	13,0	13,3	14,2	15,3
		ж	10,3	11,15	11,5	12,3
2	Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ч	14 260	12 240	11 235	10 205
		ж	25 210	21 200	18 185	15 165
3	Біг на 100 м, с	ч	13,2	14,0	14,3	15,0
		ж	14,8	15,5	16,3	17,0
4	Човниковий біг 4 x 9 м, с	ч	9,0	9,6	10,0	10,4
		ж	10,4	10,8	11,3	11,6
5	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	13	11	9	6
		ж	20	18	16	9

**Шкала результатів
виконання тестів і нормативів для студентської молоді
(18-20 років)**

Бали	Рівень фізичної підготовленості	Оцінка рівня фізичної підготовленості
25-21	Високий	Відмінно
20-16	Достатній	Добре
15-11	Середній	Задовільно
10 та менше	Низький	Незадовільно

Здобувач вищої освіти, який протягом семестру отримав менше 34 балів, до заліку не допускається, і може в установленому порядку пройти повторно вивчення цієї дисципліни. Залік проводиться у порядку, визначеному у Положенні про організацію освітнього процесу в університеті.

Шкала оцінювання успішності здобувачів вищої освіти

За 100-бальною шкалою	За шкалою ECTS	За національною шкалою	
		іспит	залік
90–100	A	Відмінно	Зараховано
82–89	B	Добре	
75–81	C	Задовільно	
64–74	D		
60–63	E		
35–59	FX	Незадовільно (незараховано) з можливістю повторного складання	
1–34	F	Незадовільно (незараховано) з обов'язковим повторним вивченням	

Розподіл балів, що присвоюється здобувачам вищої освіти за підсумкового контролю «залік»

Види робіт	Практичні заняття	Виконання контрольних тестів і нормативів	Спортивно-масова робота на факультеті	Загальний бал
Максимально можлива кількість балів	45	25	30	100

11. ПЕРЕЛІК НАОЧНИХ ТА ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ

Наочні засоби:

1. Інформаційні стенди.

Технічні засоби:

1. Секундомір, автоматичний тонометр модель ОПТИМА (виробник Великобританія), магнітола PANASONICRX-D55.
2. Фітнес-гумки U-POWEX, гантелі, медболи, фітнес-килимки, скакалки.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Беляк Ю. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с.
2. Пасічник В. Рекреаційні ігри : навч. посіб. / Вікторія Пасічник, Валерій Мельник. – Львів : ЛДУФК, 2018: 106 с.
3. Andrieieva, O., Yarmak, O., Kashuba, V., Drozdovska, S., Gineviciene, V., Vlagii, O., & Akimova-Ternovska, M. (2020). Efficiency of a Combined Fitness Program for Improving Physical Condition in Young Women. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 20(4), 195-204.
<https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.4.01>
4. Kokorev, D. A., Veprikov, D. V., Vetericyn, O. V., Bodrov, I. M.. The method of using a functional all-around (Crossfit) in the process of students' physical education. *Theory and Practice of Physical Culture*, 2016; 9: 16–18.
5. Pavlo Slobozhaninov, Yuriy Moseychuk, Yurii Kurnyshev, Ivan Vaskan, Koshura Andrii, Oleh Vintoniak, Olena Yarmak. (2018) The implementation of basketball means in the recreational activities of student youth. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(4), 2509 - 2514, doi:10.7752/Jpes.2018.04376

6. Yurii Paliichuk, Maryna Kozhokar, Larisa Balatska, Olena Moroz, Olena Yarmak, Yaroslav Galan. (2018). Determination of the interrelationships between the body composition of the young 18-19 year old men with the indicators of the cardiovascular system during physical education. *Journal of Physical Education and Sport*, 2018;(4), 1907 – 1911. doi:10.7752/jpes.2018.s4281

Додаткова література

1. Фітнес – вправи основної спрямованості: метод. посібник для самостійних занять студентів / В. П. Краснов, С. В. Гордєєва, М. П. Костенко, С. Г. Лисенко. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2017. 79 с.
2. Школа О. М. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник / О. М. Школа, А. В. Осіпцов; Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. – Харків, 2017. – 217 с.
3. Caloglu, M., Yüksel, O. The effect of CrossFit training on anaerobic power and dynamic balance of greco-roman and freestyle wrestlers. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, (2020); 9(1):122-132.
4. Cherepov, E., Shaikhetdinov, R. Effectiveness of functional training during physical conditioning of students practicing martial arts. *Journal of Physical Education and Sport*, (2016); 2: 510–512.

Інформаційні ресурси

1. <https://www.fivb.org/EN/BeachVolleyball/>
2. Кібальчик О.Я., Томенко О.А. Оздоровчий фітнес: <https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/19-2.pdf>
3. Офіційний інтернет-сайт європейської конференції волейболу (CEV)
[Режим доступу] (<http://www.cev.ua>)

4. Офіційний інтернет-сайт міжнародної федерації волейболу (FIVB)
[Режим доступу] (<http://www.fivb.com>).
5. Офіційний сайт FIBA [Режим доступу] / www.fiba.com
6. Офіційний сайт FIBA [Режим доступу] / www.fiba.com
7. Офіційний сайт Федерації баскетболу України [Режим доступу] /
<http://ukrbasket.net/?ret=home>
8. Офіційний сайт Федерації баскетболу України [Режим доступу] /
<http://ukrbasket.net/?ret=home>
9. Офіційний сайт Федерації волейболу України [Режим доступу]
www.fvu.in.ua/
10. Офіційні правила баскетболу [Режим доступу] /
http://ukrbasket.net/frontend/webcontent/images/photoGalleries/2011/07_2011/11/basketball_equipment.pdf
11. Секрети успіху у фітнес індустрії <https://www.youtube.com> › watch