

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра психології та здоров'я людини**

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ	16 Хімічна та біоінженерія
СПЕЦІАЛЬНІСТЬ	162 Біотехнології та біоінженерія
РІВЕНЬ ВИЩОЇ ОСВІТИ	Перший (бакалаврський)
ФАКУЛЬТЕТ	Біолого-технологічний

Робоча програма з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів вищої освіти агробіотехнологічного факультету за спеціальністю 162 «Біотехнології та біоінженерія», перший (бакалаврський) рівень вищої освіти / Розробники А.Ю. Коваленко О.К. Дудник, В.М. Кириченко, В.І. Максимченко, В.О.Трофіменко. Біла Церква: БНАУ, 2024. 23 с.

Розробники:

А.Ю. Коваленко, О.К. Дудник, канд.біол.н., В.М. Кириченко, В.І. Максимченко, В.О.Трофіменко

Робочу програму затверджено на засіданні кафедри психології та здоров'я людини (Протокол № 1 від 08.08. 2024 р.)

Завідувач кафедри психології та здоров'я людини,

докт. псих. н., доцент

А.О.Клочко

Схвалено науково-методичною комісією біолого-технологічного факультету (Протокол № 1 від 08.08.2024 р.)

Голова науково-методичної комісії,
біолого-технологічного факультету,
професор

_____ С.В. Мерзлов

Гарант освітньої програми, професор

_____ С.В. Мерзлов

ЗМІСТ

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	4
2. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ	4
3. КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ	5
3.1. КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ	
5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	6
6. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	12
7. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	17
8. МЕТОДИ НАВЧАННЯ	19
9. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ	20
10. ЗАСОБИ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ	20
11. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ	20
11. ПЕРЕЛІК НАОЧНИХ ТА ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ	22
12 РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ	23

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Згідно з навчальним планом на вивчення дисципліни «Фізичне виховання» для виділено всього 90 академічних годин (3 кредити ECTS).

Опис навчальної дисципліни за показниками та формами навчання наведено у таблиці:

Найменування показників	Шифр та найменування галузі знань, спеціальності, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни		
		денна форма навчання		
Кількість кредитів, відповідних ECTS – 3	Галузь знань 16 Хімічна та біоінженерія	Обов’язкова дисципліна		
		Рік підготовки:		
Змістових модулів – 3	Спеціальність 162 «Біотехнології та біоінженерія»	1-й	2-й	
Загальна кількість академічних годин – 90		Семестр		
		1-й	2-й	3-й
		Практичні		
		28 год.	30 год.	30 год.
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2,9	Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти	Самостійна робота		
		2 год.	0 год.	0 год
		Підсумковий контроль: залік		

Метою викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є забезпечення та покращення фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я студентської молоді, розвиток головних життєвих важливих рухових

якостей (витривалість, сила, швидкість, гнучкість, спритність) та рухових здібностей.

2. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Обов'язковий освітній компонент «Фізичне виховання» базується на оволодінні фаховими компетентностями, що формуються під час вивчення дисципліни - фізичне виховання.

3. КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Згідно вимог освітньо-професійної програми здобувачі повинні набути здатності отримувати наступні компетентності:

ЗК 09. 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.

3.1. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Програмний результат навчання відповідно до Стандарту вищої освіти спеціальності 162 «Біотехнології та біоінженерія»	Результати навчання з дисципліни «Фізичне виховання»
РН 22. Вміти враховувати соціальні, екологічні, етичні, економічні аспекти, вимоги охорони праці, виробничої санітарії і пожежної безпеки під час формування технічних рішень. Вміти використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя;	РН 22.1. Знати різні види та форми рухової активності та вміти їх використовувати для активного відпочинку та ведення здорового способу життя;

4. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Змістовий модуль 1. Етап базової підготовки

(оздоровчий фітнес, волейбол, футбол, шахи, загальна фізична підготовка)
(за вибором здобувача)*

ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС

Тема 1.1. Основи здорового способу життя. Теоретично-методичні основи оздоровчого тренування. Завдання та зміст занять з оздоровчого фітнесу, характеристика напрямів оздоровчого фітнесу, поняття рухової активності. Медико-біологічні та теоретично-методичні основи оздоровчого тренування. Методи оцінки стану фізичного здоров'я і фізичної підготовленості для контролю і самоконтролю студентів Здоров'я та здоровий спосіб життя. основи оздоровчого тренування. Основи побудови оздоровчого тренування.

Тема 1.2. Особливості застосування термінології на заняттях з фітнесу. Ознайомлення зі специфікою вправ з фітнесу.

Тема 1.3. Оволодіння технікою виконання базових кроків класичної аеробіки. Організація та методика проведення тренувальної програми з базової аеробіки.

Тема 1.4. Оволодіння технікою виконання базових вправ Пілатес. Організація та методика проведення Пілатес. Загальна характеристика напрямку. Принципи ментального фітнесу. Особливості проведення занять з ментального фітнесу. Загальна характеристика видів ментального фітнесу. Особливості класифікації видів ментального фітнесу. Загальна характеристика методу Пілатес. Характеристика основних понять методу. історія розвитку методу Пілатес. Позитивний вплив занять за методом Пілатес. Загальна характеристика вихідних положень. Техніка виконання особливості дотримання правильного вихідного положення. Принципи організації тіла в різних вихідних положеннях. Загальна характеристика вправи. Назва, рівень складності вправи. М'язи, які працюють під час виконання вправи. Техніка виконання вправи.

Тема 1.5. Застосування стретчингу у системі оздоровчого фітнесу. Методи розвитку гнучкості, особливості їх використання в оздоровчому фітнесі. Характеристика стретчингу, його роль та місце в системі оздоровчого фітнесу. Передумови використання стретчингу в рамках сучасних фітнес програм. Позитивний вплив занять на організм тих, що займаються. Види стретчингу. Поняття про гнучкість, її види. Фактори, що впливають на розвиток та прояв гнучкості. Методи розвитку гнучкості, їх характеристика. Класифікація вправ та техніка їх виконання. Види та методика застосування вправ спрямованих на розтягнення м'язів верхніх кінцівок, спини та черевного пресу.

Тема 1.6. Характеристика та аналіз напрямку «функціональний тренінг» у сучасному фітнесі. Оволодіння технікою виконання базових вправ. Історичний аспект розвитку ФТ. Поняття про функціональний тренінг, визначення. Характерні ознаки функціонального тренінгу. Напрями функціонального тренінгу. Обладнання, яке використовується під час занять ФТ. Концепція стабілізації. Варіанти програм занять з функціонального тренінгу. Аналіз та техніка основних вправ з арсеналу функціонального тренінгу, що виконуються з власною вагою. Класифікація основних груп вправ, що використовуються під час занять функціональним тренінгом. Характеристика м'язів верхнього та нижнього кору, особливості їх тренування та взаємодії. Роль м'язів кору у тренуванні та повсякденному житті.

ВОЛЕЙБОЛ

Тема 1.1. Основи здорового способу життя. Теоретично-методичні основи оздоровчого тренування. Завдання та зміст занять з волейболу, поняття рухової активності. Медико-біологічні та теоретично-методичні основи оздоровчого тренування. Методи оцінки стану фізичного здоров'я і фізичної підготовленості для контролю і самоконтролю студентів Здоров'я та здоровий спосіб життя. основи оздоровчого тренування. Основи

побудови оздоровчого тренування.

Тема 1.2. Історія виникнення гри волейбол. Техніка безпеки. Техніка переміщень, поворотів, зупинок. Теоретичні відомості: правила техніки безпеки під час гри у волейбол, правила гри у волейбол. Техніка і тактика гри. Комплекс загально розвиваючих вправ у русі, з предметами.

Тема 1.3. Техніка передач обома руками знизу. Техніка нижньої прямої подачі. Тактика перших і других передач. Техніка переміщень по площадці під час гри. Стартові стійки. Техніка володіння м'ячем. Подачі: нижня бокова подача, верхня бокова подача. Особливості техніки подач при їх тактичній реалізації (точні подачі, швидкісні). Передачі м'яча. Двостороння гра.

Тема 1.4. Техніка передач, подач, ударів. Техніка стійок та переміщень. Двостороння гра. Подачі: нижня бокова подача, верхня бокова подача. Особливості техніки подач при їх тактичній реалізації (точні подачі, швидкісні). Передачі м'яча. Двостороння гра.

ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Тема 1.1. Основи здорового способу життя. Теоретично-методичні основи оздоровчого тренування. Завдання та зміст занять з оздоровчого фітнесу, характеристика напрямів оздоровчого фітнесу, поняття рухової активності. Медико-біологічні та теоретично-методичні основи оздоровчого тренування. Методи оцінки стану фізичного здоров'я і фізичної підготовленості для контролю і самоконтролю студентів Здоров'я та здоровий спосіб життя. основи оздоровчого тренування. Основи побудови оздоровчого тренування.

Тема 1.2. Особливості розвитку силової витривалості. Базові комплекси занять з атлетичної гімнастики. Ознайомлення з тренажерами, які використовуються для розвитку м'язів шиї, рук, грудей, плечового поясу, ніг та живота. Виконання вправ для розвитку м'язів шиї, рук, грудей, плечового поясу, живота та ніг.

Тема 1.3. Техніка виконання вправ на тренажерних системах для розвитку максимальної сили. Ознайомлення з тренажерами, які використовуються для розвитку максимальної сили, виконання вправ для розвитку максимальної сили.

Тема 1.4. Комплекс вправ спрямованих на розвиток силових якостей. Комплекс вправ для м'язів грудної клітини. Загально-розвиваючі вправи для зміцнення м'язів грудної клітини, жим штанги лежачи на горизонтальній лаві (20кг), протягування на блоці до повного згинання рук., виконання вправ на тренажерах для розвитку сили м'язів живота, згинання рук в упорі лежачи з різних вихідних положень рук, жим ногами із положення напівлежачи на тренажері, ноги на ширині плечей(обтяження 20 кг), виконання вправ, які спрямовані на укріплення сили м'язів гомілки на тренажері(обтяження 10 кг), виси на перекладині для витягування хребта.

ФУТБОЛ

Тема 1.1. Основи здорового способу життя. Теоретично-методичні основи оздоровчого тренування. Завдання та зміст занять з футболу, поняття рухової активності. Медико-біологічні та теоретично-методичні основи оздоровчого тренування. Методи оцінки стану фізичного здоров'я і фізичної підготовленості для контролю і самоконтролю студентів Здоров'я та здоровий спосіб життя. основи оздоровчого тренування. Основи побудови оздоровчого тренування.

Тема 1.2. Техніка ведення м'яча носком. Техніка зупинки м'яча внутрішньою стороною ступні. Техніка зупинки м'яча стопою.

Тема 1.3. Техніка ведення м'яча внутрішньою частиною підйому. Зупинка м'яча серединою підйому. Техніка удару середньою частиною підйому, внутрішньою стороною ступні. Зупинка м'яча внутрішньою стороною ступні.

Тема 1.4. Техніка вкидання м'яча. Техніка удару внутрішньою частиною підйому. Техніка ведення м'яча внутрішньою стороною ступні. Техніка пересувань з імітацією

прийомів гри. Техніка удару середньою частиною підйому. Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому. Індивідуальні тактичні дії у захисті

ШАХИ

Тема 1.1. Основи здорового способу життя. Теоретично-методичні основи тренування. Шахи як види спорту і навчальні дисципліни.

Тема 1.2 . Історія розвитку шахів. Основні правила гри в шахи. Розставляння початкової позиції в шахах Правила здійснення ходів різними фігурами.

Тема1.3. Перетворення пішака. Взяття на проході. Рокіровка. Активність фігур. Найвигідніше взяття фігури.

Тема1.4. Загроза. Види загроз (шах, загроза мату, взяття, перетворення пішака). Створення загрози. Захист від загроз. Деякі види нічиєї. Пат Вічний шах.

Змістовий модуль 2. Формуючий етап підготовки

(оздоровчий фітнес, волейбол, футбол, шахи, ЗФП) (за вибором здобувача)*

ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС

Тема 2.1. Технологія використання гумових амортизаторів під час занять фітнесом. Оволодіння технікою виконання базових вправ. Особливості впливу вправ з гумовими амортизаторами на характер фізичної підготовленості тих, хто займається. Особливості обладнання. Можливості використання гумових амортизаторів у практиці підготовки спортсменів, під час занять фітнесом та у реабілітації. Техніка безпеки під час проведення занять з гумовими амортизаторами. Класифікація вправ з використанням гумових амортизаторів. Аналіз вправ, які можуть застосовуватись для впливу на опорно - руховий апарат людини за допомогою гумових амортизаторів. Техніка виконання.

Тема 2.2. Характеристика та аналіз напрямку «ТАБАТА» у сучасному фітнесі. Оволодіння технікою виконання базових вправ. Характеристика та аналіз напрямку оздоровчого фітнесу«ТАБАТА», особливості тренування на характер фізичної підготовленості тих, хто займається. Класифікація вправ. Техніка виконання.

Тема 2.3. Фітнес йога, як напрямок оздоровчого фітнесу. Техніка виконання базових вправ на занятті з фітнес йоги. Історичні аспекти виникнення йоги. Основні поняття йоги. Роль та місце йоги в системі оздоровчого фітнесу. Позитивний вплив занять йогою на організм тих, що займаються. Підбір вправ що використовуються в залежності від рівня фізичної підготовленості тих, що займаються. Поняття асани. Класифікація та різновиди асан, що використовуються на занятті йогою. Техніка виконання.

Тема 2.4. Організація та методика проведення оздоровчого фітнесу з фідболами. Вивчення комплексів вправ. Методика дозування навантаження. Методи організації та проведення занять з фідболами. Варіанти прогресій навантаження з використанням фідболів. Технологія побудови занять з використанням фідболів для різних категорій тих, хто займається фітнесом.

Тема 2.5. Підсумковий модуль-контроль. Практичне виконання контрольних нормативів. Виконання контрольних нормативів, для визначення фізичної підготовленості та рухових якостей студентів.

ВОЛЕЙБОЛ

Тема 2.1. Навчання основам техніки передачі м'яча. Техніка переміщень по площадці під час гри. Стартові стійки. Техніка володіння м'ячем. Подачі: нижня бокова подача, верхня бокова подача. Особливості техніки подач при їх тактичній реалізації (точні подачі, швидкісні). Передачі м'яча. Подачі: нижня бокова подача, верхня бокова подача. Особливості техніки подач при їх тактичній реалізації (точні подачі, швидкісні). Передачі м'яча. Двостороння гра.

Тема 2.2. Прийоми гри у нападі та захисті, та техніка їх виконання. Техніка захисту. Техніка переміщень, техніка протидій. Прийом м'яча. Блок. Особливості техніки блокування

при тактичній реалізації. Навчально-тренувальна гра. Тактика нападу. Дії гравця без м'яча, з м'ячем, виконання подач. Тактика подач. Нападаючі удари і тактика їх виконання. Навчально-тренувальна гра.

Тема 2.3. Індивідуальні тактичні дії, групові тактичні дії та командні тактичні дії у нападі та захисті. Індивідуальні дії. Дії гравця без м'яча, з м'ячем. Виконання подач. Групові тактичні дії у нападі. Командні тактичні дії у нападі. Навчально-тренувальна гра.

Тема 2.4. Підсумковий модуль-контроль. Практичне виконання контрольних нормативів. Виконання контрольних нормативів, для визначення фізичної підготовленості та рухових якостей студентів.

ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Тема 2.1. Комплекс вправ для дельтовидних м'язів і біцепсу Розминка, комплекс ЗРВ. Махи гантелями в нахилі сидячи, махи гантелями в нахилі стоячи. Жим гантелями сидячи із-за голови. Жим гантелей сидячи до грудей. 3х12-15 раз.

Тема 2.2. Комплекс вправ для м'язів стегна і гомілки. Розминка, комплекс ЗРВ. Комплекси вправ для розвитку м'язів стегна та гомілки.

Тема 2.3. Підсумковий модуль-контроль. Практичне виконання контрольних нормативів. Виконання контрольних нормативів, для визначення фізичної підготовленості та рухових якостей студентів.

ФУТБОЛ

Тема 2.1. Вдосконалення техніки жонглювання м'ячем стопою, стегном та головою

Тема 2.2. Вдосконалення техніки ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частиною підйому.

Тема 2.3. Вдосконалення техніки ударів внутрішньою, середньою та зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу.

Тема 2.4. Підсумковий модуль-контроль. Практичне виконання контрольних нормативів. Виконання контрольних нормативів, для визначення фізичної підготовленості та рухових якостей студентів.

ШАХИ

Тема 2.1. Мат важкими фігурами одиночному королю. Лінійний мат. Інші способи. Мат ферзем та королем одиночному королю. Мат турую та королем одиночному королю.

Тема 2.2. Як починати партію. Дебют. Дитячий мат. Помилки в дебюті. Що робити після дебюту.

Тема 2.3. Атака на нерокірованого короля. Атака при односторонніх рокіровках. Атака при різносторонніх рокіровках. Руйнування пішакового прикриття короля.

Тема 2.4. **Підсумковий контроль.** Практичне виконання контрольних нормативів

Змістовий модуль 3. Етап удосконалення підготовки

(оздоровчий фітнес, волейбол, футбол, шахи, ЗФП) (за вибором здобувача)*

ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС

Тема 3.1. Організація та методика проведення тренувальної програми з танцювальної аеробіки.

Тема 3.2. Організація та методика проведення тренувальної програми з Пілатесу

Тема 3.3. Організація та методика проведення оздоровчого фітнесу на фітболах. Вивчення комплексів вправ з фітнесу.

Тема 3.4. Формування правильної постави вправами на килимках. Вивчення комплексів вправ на розвиток гнучкості, зміцнення зв'язок і розвиток рухливості в суглобах.

Тема 3.5. Формування правильної постави вправами на килимках. Вивчення комплексів вправ на розвиток координації.

ВОЛЕЙБОЛ

Тема 3.1. Техніка передач обома руками зверху. Передачі на місці в русі, в парах.

Двохстороння гра. СФП.

Тема 3.2. Техніка переміщень, поворотів, зупинок. Техніка передачі м'яча зверху.

Двохстороння гра. СФП.

Тема 3.3. Техніка верхньої прямої подачі. Техніка прийому м'яча з подачі. Тактика першої та другої передачі. Двохстороння гра. СФП.

Тема 3.4. Тактика гри у нападі та захисті. Двохстороння гра.

Тема 3.5. Індивідуальні тактичні дії, групові тактичні дії, командні тактичні дії.

Двохстороння гра.

ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Тема 3.1. Техніка виконання швидкісно-силових вправ. Розвиток м'язів верхнього плечового поясу та м'язів живота.

Тема 3.2. Техніка виконання комплексу для ектоморфів (худорлявий тип статури). Техніка виконання комплексу для ендоморфів.

Тема 3.3. Техніка виконання комплексу вправ для мезоморфного типу будови тіла студента.

Тема 3.4. Техніка виконання комплексу вправ для великих м'язів рук, ніг, спини.

Тема 3.5. Техніка виконання комплексу вправ для всіх м'язів опорно-рухового апарату

ФУТБОЛ

Тема 3.1. Техніка зупинки м'яча середньою частиною підйому. Техніка відволікаючого фінта «зупинка м'яча ногою». Техніка жонглювання. Групові і індивідуальні техніко-тактичні дії у захисті. Учбово-тренувальна гра.

Тема 3.2. Ведення м'яча внутрішньою частиною підйому. Зупинка м'яча груддю. Техніка жонглювання м'яча. Групові тактичні дії у нападі. Техніка ведення м'яча серединою підйому. Техніка удару головою. Тактичні взаємодії в захисті. Учбово-тренувальна гра.

Тема 3.3. Техніка ведення м'яча серединою підйому. Техніка удару головою. Тактичні взаємодії у захисті та нападі. Техніка удару внутрішньою частиною підйому, зупинка внутрішньою стороною стопи. Передачі м'яча внутрішньою стороною стопи. Учбово-тренувальна гра.

Тема 3.4. Вдосконалення точності ударів, уміння розраховувати силу удару. Виконання техніко-тактичних вправ. Групові дії у нападі. Учбово-тренувальна гра.

Тема 3.5. Виконання техніко-тактичних вправ. Футбол у зменшених за чисельністю складах. Групові дії у нападі та захисті. Учбово-тренувальна гра.

ШАХИ

Тема 3.1. Реалізація великої матеріальної переваги. Гра на мат, Розмін сильних фігур суперника і проведення пішака.

Тема 3.2. Пішаковий ендшпіль. Правило квадрата, пішаковий прорив, король і пішак проти короля.

Тема 3.3. Тактика. Форсований варіант. Комбінація. Жертва.

Тема 3.4. Тактичні ідеї: Подвійний удар, наскрізний шах, зв'язка

Тема 3.5. Тактичні ідеї: відкритий напад, відволікання, заволодіння, подвійний шах.

Тема 3.6. Підсумковий контроль. Практичне виконання контрольних нормативів

5. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	всього	у тому числі					всього	у тому числі				
		л	п	лб	інд	СРС		л	п	лб	інд	СРС
Змістовий модуль 1. Змістовий модуль 1. Етап базової підготовки												
Тема 1.1	6		6				-	-	-	-	-	-
Тема 1.2	6		6				-	-	-	-	-	-
Тема 1.3	6		6				-	-	-	-	-	-
Тема 1.4	6		6				-	-	-	-	-	-
Тема 1.5	6		6									
Разом за модуль 1	30		30				-	-	-	-	-	-
Змістовий модуль 2. Формуючий етап підготовки												
Тема 2.1	8		8				-	-	-	-	-	-
Тема 2.2	8		8				-	-	-	-	-	-
Тема 2.3	6		6				-	-	-	-	-	-
Тема 2.4	8		8									
Разом за модуль 2	30		30				-	-	-	-	-	-
Змістовий модуль 3. Етап удосконалення підготовки												
Тема 3.1	6		6				-	-	-	-	-	-
Тема 3.2	6		6				-	-	-	-	-	-
Тема 3.3	6		6				-	-	-	-	-	-
Тема 3.4	6		6				-	-	-	-	-	-
Тема 3.5	6		4		2							
Разом за модуль 3	30		28		2							
Всього годин	90		88		2							

6. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

6.2. Практичні заняття

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
	<i>Змістовий модуль 1. Змістовий модуль 1. Етап базової підготовки</i>	
	ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС	
1	Основи здорового способу життя. Теоретико-методичні основи оздоровчого тренування	2
2	Особливості застосування термінології на заняттях з фітнесу. Ознайомлення зі специфікою вправ з фітнесу.	2
3	Оволодіння технікою виконання базових кроків класичної аеробіки. Організація та методика проведення тренувальної програми з базової аеробіки.	2
	ВОЛЕЙБОЛ	
1	Основи здорового способу життя. Теоретико-методичні основи оздоровчого тренування	2
2	Техніка переміщень, поворотів, зупинок.	2
3	Техніка передач обома руками знизу. Техніка нижньої прямої подачі. Тактика перших і других передач.	2
	ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА	
1	Основи здорового способу життя. Теоретико-методичні основи оздоровчого тренування	2
2	Особливості розвитку силової витривалості Базові комплексизаньтя з атлетичної гімнастики.	2
3	Техніка виконання вправ на тренажерних системах для розвитку максимальної сили.	2
	ФУТБОЛ	
1	Основи здорового способу життя. Теоретико-методичні основи оздоровчого тренування	2
2	Техніка ведення м'яча носком. Техніка зупинки м'яча внутрішньою стороною ступні, стопою.	2
3	Техніка ведення м'яча внутрішньою частиною підйому. Зупинка м'яча серединою підйому. Техніка удару середньою частиною підйому, внутрішньою стороною ступні.	2
	ШАХИ	
1	Основи здорового способу життя. Теоретично-методичні основи тренування. Шахи як види спорту і навчальні дисципліни	2
2	Історія розвитку шахів. Основні правила гри в шахи. Розставляння початкової позиції в шахах. Правила здійснення ходів різними фігурами. Цінність. Шах. Мат.	2
3	Перетворення пішака. Взяття на проході. Рокіровка. Активність фігур. Найвигідніше взяття фігури.	2
	За змістовий модуль 1	30
	Змістовий модуль 2. Формуючий етап підготовки	
	ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС	
1	Технологія використання гумових амортизаторів під час занять фітнесом. Оволодіння технікою виконання базових вправ	2

2	Характеристика та аналіз напрямку «ТАБАТА» у сучасному фітнесі. Оволодіння технікою виконання базових вправ	2
3	Фітнес йога, як напрямок оздоровчого фітнесу. Техніка виконання базових вправ на занятті з фітнес йоги.	2
	ВОЛЕЙБОЛ	
1	Навчання основам техніки передачі м'яча.	2
2	Прийоми гри у нападі та захисті, та техніка їх виконання.	2
3	Індивідуальні тактичні дії, групові тактичні дії та командні тактичні дії у нападі та захисті.	2
	ЗФП	
1	Комплекс вправ для дельтовидних м'язів і біцепсу	2
2	Комплекс вправ для м'язів стегна і гомілки	2
3	Підсумковий контроль. Практичне виконання контрольних нормативів	2
	ФУТБОЛ	
1	Вдосконалення техніки жонглювання м'ячем стопою, стегном та головою	2
2	Вдосконалення техніки ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частиною підйому.	2
3	Вдосконалення техніки ударів внутрішньою, середньою та зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу.	2
	ШАХИ	
1	Мат важкими фігурами одинокому королю. Мат ферзем, турою одинокому королю.	2
2	Як починати партію. Дебют. Дитячий мат. Помилки в дебюті. Що робити після дебюту.	2
3	Тактичні ідеї: відкритий напад, відволікання, заволікання, подвійний шах	2
	За змістовий модуль 2	30
	Змістовий модуль 3. Етап удосконалення підготовки	
	ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС	
1	Організація та методика проведення тренувальної програми з танцювальної аеробіки.	2
2	Організація та методика проведення тренувальної програми з Пілатесу	2
3	Організація та методика проведення оздоровчого фітнесу на фітболах. Вивчення комплексів вправ з фітнесу.	2
	ВОЛЕЙБОЛ	
1	Техніка передач обома руками зверху. Передачі на місці в русі, в парах.	2
2	Техніка переміщень, поворотів, зупинок. Техніка передачі м'яча зверху.	2
3	Техніка верхньої прямої подачі. Техніка прийому м'яча з подачі. Тактика першої та другої передачі.	2
	ЗФП	
1	Техніка виконання швидко-силових вправ. Розвиток м'язів верхнього плечового поясу та м'язів живота.	2

2	Техніка виконання комплексу для екоморфів (худорлявий тип статури). Техніка виконання комплексу для ендоморфів	2
3	Техніка виконання комплексу вправ для мезоморфного типу будови тіла студента.	2
	ФУТБОЛ	
1	Техніка зупинки м'яча середньою частиною підйому. Техніка відволікаючого фінта «зупинка м'яча ногою». Техніка жонглювання. Групові і індивідуальні техніко-тактичні дії у захисті	2
2	Ведення м'яча внутрішньою частиною підйому. Зупинка м'яча груддю. Техніка жонглювання м'яча. Групові тактичні дії у нападі. Техніка ведення м'яча серединою підйому. Техніка удару головою. Тактичні взаємодії в захисті	2
3	Техніка ведення м'яча серединою підйому. Техніка удару головою. Тактичні взаємодії у захисті та нападі. Техніка удару внутрішньою частиною підйому, зупинка внутрішньою стороною стопи. Передачі м'яча внутрішньою стороною стопи	2
	ШАХИ	
1	Реалізація великої матеріальної переваги. Гра на мат, Розмін сильних фігур суперника і проведення пішака.	2
2	Пішаковий ендшпіль. Правило квадрата, пішаковий прорив, король і пішак проти короля	2
	За змістовий модуль 3	28

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 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

Бали на практичному занятті здобувачі вищої освіти отримують за виконанні практичні завдання, опрацювання джерел, презентації, активність під час заняття і виконання практичних завдань.

Бали за самостійну роботу враховують: виконання дослідницьких і творчих завдань індивідуально й колективно, результативну практичну роботу в групі, опрацювання навчально-методичних і довідкових джерел, презентації, активність самостійної пошукової роботи.

Під час модульного контролю передбачені комплексні засоби оцінювання (усно й письмово, під час виконання тестових завдань, дослідницьких і творчих тощо), у тому числі комп'ютерно орієнтовані.

10. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Поточний контроль успішності здобувачів вищої освіти здійснюється за чотирирівневою критеріальною шкалою – «2», «3», «4», «5».

Критерії оцінювання результатів навчання за 4-рівневою шкалою

Показники, бал	Критерії оцінювання
«Відмінно», 5	Завдання виконано у повній мірі. Здобувач вищої освіти демонструє вміння аналізувати і оцінювати та правильно виконувати завдання. Вміє робити самостійні висновки, інтерпретувати й критично осмислювати, обґрунтувати свої твердження.
«Добре», 4	Завдання у цілому виконано на 75 % обсягу, проте є певні недоліки у виконанні роботи – фактичні помилки, недостатність розуміння опрацьованого матеріалу. Здобувач вищої освіти здебільшого виявляє навички аналізувати і оцінювати, робити самостійні висновки.
«Задовільно», 3	Завдання виконано частково, не більше ніж на 60 %. Достатньо багато недоліків, є фактичні помилки, недостатність розуміння опрацьованого матеріалу. Здобувач вищої освіти слабо виявляє навички аналізувати і оцінювати, робити самостійні висновки.
«Незадовільно», 2	Здобувач вищої освіти не виконав 60 % завдання. Багато недоліків та помилок, недостатнє розуміння опрацьованого матеріалу. Здобувач вищої

	освіти дуже слабо виявляє навички аналізувати і оцінювати, робити самостійні висновки.
--	--

Підсумковий бал з навчальної дисципліни обчислюється як середнє арифметичне значення (САЗ) всіх отриманих балів і переводиться у 100-бальну шкалу за формулою:

$$\text{БПК} = \frac{\text{САЗ} \times \text{max ПК}}{5} \quad \text{БПК} = \frac{\text{САЗ} \times \text{max ПК}}{5},$$

$\text{БПК} = \frac{\text{САЗ} \times \text{max ПК}}{5}$ де *БПК* – бали з поточного контролю; *САЗ* – середнє арифметичне значення усіх отриманих здобувачем балів (з точністю до 0,01); *max ПК* – максимально можлива кількість балів з поточного контролю. Відсутність на занятті без його опрацювання у формулі береться за «0».

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		
64–74	D	Задовільно	
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	Самостійна робота	Модульний контроль	Загальний бал
I семестр				
Максимальний бал	68	2	30	100
II семестр				
Максимальний бал	70		30	100
III семестр				
Максимальний бал	70		30	100

11. ПЕРЕЛІК НАОЧНО-ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ

У процесі вивчення дисципліни використовується система інформаційних ресурсів: дидактичні, програмні, мережа Інтернет, бібліографічні, бібліотечні. Серед них інтернет-ресурси, періодичні видання, наукові праці професорсько-викладацького складу, тези та матеріали наукових конференцій.

Засоби унаочнення та взаємодії:

1. Мультимедійні презентації у програмах Microsoft Office Power Point, Canva.
2. Відеоматеріали з каналу Youtube та публічні відеолекції в записі.
3. Роздавальні матеріали – табличні й схематичні основи, інфографіка тощо.
4. В умовах дистанційного навчання – застосунки платформи для відеоконференцій Zoom, Google Meet, освітня платформа BNAU MOODLE, Google Classroom.

Необхідне матеріально-технічне забезпечення:

- спортивний зал, футбольне поле, тренажерний зал, зал фітнесу, мебльоване навчальне приміщення, шаховий інвентар комп'ютерне обладнання (ПК/ноутбук + мультимедійний проєктор), Wi-Fi.
- дистанційного: мережа Інтернет, електронні пристрої, у т.ч. персональні.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Базові

1. Добринський П. Школа шахової тактики: Навчальний посібник 1-4 кл. Новоград-Волинський: Новоград, 2012. 120 с.
2. Закон України «Про вищу освіту». Відомості Верховної Ради України. № 37-38. 2014. 19 вересня. С. 2716–2798.
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Відомості Верховної Ради (ВВР). 1994. № 14. Статті 61; 80.
4. Зінченко В.Б., Усачов Ю.О., Білецька В.В., Семененко В.П. Фізичне виховання. Фітнес: навч. посб. Київ: НАУ, 2014. 220 с
5. Кириченко В.М., Гавришко С.Г., Гармата О.М., Яковлів В. Л., Максимченко В.І Організація та методика фізичного виховання здобувачів вищої освіти «НАУКОВИЙ ЧАСОПИС Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. №-6 (179) 2024. СЕРІЯ 15. НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ)» С. 81-86
6. Коваленко А. Вплив регулярних фізичних навантажень на емоційний стан здобувачів освіти. Наука і освіта. 2024. №1. 2024. С.27–31.
7. Максимченко В., Романенко В., Кулик Д., Турчинов А., Супронюк М. “Фізичне виховання як цінність здорового способу життя студентської молоді” , Перспективи та інновації науки, серія “педагогіка”, серія “психологія”, серія “медицина” № 1 (35). 2024. С. 239-247.
8. Семаль Н.В., Бірюк В.В., Галайдюк М. А., Трофіменко В.О., Томіч Л.М. Фізичне виховання як детермінанта здоров’я у здобувачів вищої освіти. “Перспективи та інновації науки” №2 (36). 2024. С.463- 475.
9. Whiteley R. et al. Методика тактичної підготовки волейбольної команди до змагань. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму*. 2023. С. 123.

Допоміжні

1. Вінниченко О.В., Дерипаско Г.М. Методичні рекомендації до робочого зошита «Шахова абетка». Харків: Ранок. 2021 р., 64с.
2. Зінченко В.Б., Усачов Ю.О. Фітнес-технології у фізичному вихованні: навч. посіб. Київ: НАУ, 2021. 152 с.
3. Хабінець І.В. Перший розряд за 300 днів. Методичний посібник шахіста початківця. Вид. Підручники і посібники. 2017. 80 с.
4. Олексієнко Я. І., Дудник І. О., Субота В. В. Формування фізичного стану студентів закладів вищої освіти засобами фітнес-технологій. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. Т. 3. №. 74. С. 49-54.
5. Пуцов О. І. Атлетизм: навч. посіб. / О. І. Пуцов, І. О. Капко, В. Г. Олешко. К.: ВПЦ «Київський університет», 2007. 232 с.