

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Кафедра психології та здоров'я людини**

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

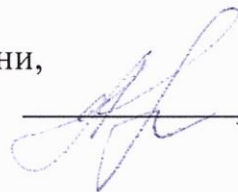
ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ	07 Управління та адміністрування
СПЕЦІАЛЬНІСТЬ	073 Менеджмент
РІВЕНЬ ВИЩОЇ ОСВІТИ	Перший (бакалаврський)
ФАКУЛЬТЕТ	Економічний

**Фізичне виховання.** Робоча програма навчальної дисципліни для здобувачів вищої освіти економічного факультету за спеціальністю 073 «Менеджмент», перший (бакалаврський) рівень вищої освіти / Розробник О. К. Дудник. Біла Церква: БНАУ, 2023.

**Розробник:** Дудник О. К., канд. біол. наук, доцент.

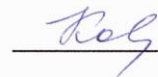
Робочу програму затверджено на засіданні кафедри психології та здоров'я людини  
(Протокол № 1 від 23 серпня 2023 р.)

Завідувач кафедри психології та здоров'я людини,  
д-р психол. наук, доцент



А. О. Ключко

Гарант ОП «Менеджмент»,  
канд. екон. наук, доцент



Н. В. Коваль

Схвалено науково-методичною комісією економічного факультету  
(Протокол № 1 від 28.08.2023 р.)

Голова науково-методичної комісії,  
д-р екон. наук, професор



І. М. Паска

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Згідно з навчальним планом на 2023-2024 навчальний рік, на вивчення дисципліни «Фізичне виховання» для денної форми навчання виділено всього 90 академічних годин (3 кредити ECTS), у т. ч. аудиторних – 90 год. (практичні заняття – 90 год.).

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

Найменування показників	Шифр та найменування галузі знань, спеціальності, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів, відповідних ECTS – 3	Галузь знань: 07 «Управління та адміністрування»	Обов'язкова	
		<i>Рік підготовки:</i>	
Змістових модулів – 5	Спеціальність: 073 «Менеджмент»	1-й, 2-й	1-й, 2-й
		<i>Семестр</i>	
Загальна кількість академічних годин – 90		1-й, 2-й, 3-й	1-й, 2-й, 3-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2.	Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти	<i>Практичні</i>	
		90 год.	18 год.
		Підсумковий контроль: залік	

Дисципліна «Фізичне виховання» спрямована на формування здатності до застосування у повсякденній діяльності набутих навичок використання елементів оздоровчого фітнесу загалом та функціонального тренінгу зокрема. В процесі вивчення навчальної дисципліни студенти мають змогу оволодіти теоретичними знаннями та практичними навичками використання засобів функціонального тренінгу під час самостійних оздоровчо-рекреаційних занять.

**Метою** викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є забезпечення необхідного рівня рухової активності здобувачів вищої освіти, а також опанування теоретичними знаннями та практичними навичками щодо організації та проведення занять з функціонального тренінгу з використанням усього арсеналу обладнання для зміцнення здоров'я. Забезпечення готовності здобувачів вищої освіти до використання вправ функціонального спрямування задля профілактики дефіциту рухової активності, який призводить до порушень діяльності опорно-рухового апарату та відхилень у роботі функціональних систем організму.

*Предметом* дисципліни є вплив засобів функціонального тренінгу на фізичний стан здобувачів вищої освіти. *Об'єктом* вивчення дисципліни є форми, методи, завдання, принципи, засоби функціонального тренінгу, які дозволяють розширити функціональні та фізичні можливості людини.

**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 досягається шляхом реалізації комплексу 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 закладу вищої освіти до життєдіяльності й обраної професії.

### 3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Обов'язкова навчальна дисципліна «Фізичне виховання» базується на знаннях та навичках, отриманих при вивченні дисциплін, які викладались в загальноосвітній школі: «Фізична культура», «Біологія і екологія», «Громадянська освіта».

#### **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.

#### 4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Результати навчання відповідно до ОП «Менеджмент» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти	Результати навчання з дисципліни «Фізичне виховання»
<p>ПРН 02. Зберігати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати досягнення суспільства, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя</p>	<p>ПР 02.1. Володіти фаховою термінологією для моніторингу здоров'я та контролю маси тіла за допомогою гаджетів.  ПР 02.2. Уміти застосовувати сучасні методи онлайн діагностики фізичного розвитку, використовуючи антропометричні методи.  ПР 02.3. Уміти користуватися інформаційними технологіями, що дозволяють визначати вихідний рівень фізичного стану індивіда для індивідуалізації фізичних навантажень.</p>
<p>ПРН 09. Демонструвати навички взаємодії, лідерства, командної роботи.</p>	<p>ПР 09.01 .Уміти брати на себе відповідальність для досягнення поставленої мети.  ПР 09.02. Уміти мотивувати людей та рухатися до спільної мети.  ПР 09.03. Володіти комунікативними навичками для успішної роботи в команді.</p>
<p>ПРН16. Демонструвати навички самостійної роботи, гнучкого мислення, відкритості до нових знань, бути критичним і самокритичним.</p>	<p>ПР 16.1. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя.  ПР 16.2. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.</p>

## 5. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Номер і назва теми	Кількість годин			
	денна форма навчання			
	усього	у тому числі		
л		п	срс	
<i>Змістовий модуль 1. Класифікація засобів функціонального тренінгу</i>				
<b>Тема 1.</b> Використання засобів функціонального тренінгу у сучасному фітнесі.	2	0	2	0
<i>Змістовий модуль 2. Основи техніки виконання вправ статичного та динамічного характеру</i>				
<b>Тема 2.</b> Техніка виконання вправ з функціонального тренінгу. Комплекс вправ для зміцнення опорно-рухового апарату.	30	0	30	0
<i>Змістовий модуль 3. Техніка виконання вправ з власною вагою тіла та предметами</i>				
<b>Тема 3.</b> Характеристика кроссфіту (CrossFit), техніка виконання вправ. Використання засобів кроссфіту для підвищення рівня фізичної працездатності.	40	0	40	0
<i>Змістовий модуль 4. Технології аеробної спрямованості із застосуванням додаткового обладнання</i>				
<b>Тема 4.</b> Технологія використання медболів під час занять функціональним тренінгом. Техніка виконання вправ.	8	0	8	0
<i>Змістовий модуль 5. Засоби функціонального тренінгу кардіо- та силового спрямування</i>				
<b>Тема 5.</b> Технологія використання фітнес-обладнання: Резинок U-POWEX, гантель, канатів.	10	0	10	0
<b>Всього годин</b>	<b>90</b>	<b>0</b>	<b>90</b>	<b>0</b>

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

## 6. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Зміст навчальної дисципліни ґрунтується на принципах прогностичної педагогіки і враховує вікові, анатомо-фізіологічні та функціональні особливості здобувачів вищої освіти.

Критеріями відбору варіативних модулів є: наявність матеріально-технічної бази, регіональні спортивні традиції, кадрове забезпечення та індивідуальні інтереси здобувачів вищої освіти.

У програмі традиційно реалізується стратегія диференційованого підходу, визначається норма індивідуально-допустимих фізичних навантажень за обсягом та інтенсивністю, а також передбачається впровадження сучасних рекреаційно-оздоровчих видів рухової активності.

**Тема 1. Використання засобів функціонального тренінгу у сучасному фітнесі.** Поняття про функціональний тренінг, його визначення та термінологічний апарат. Характерні ознаки функціонального тренінгу. Напрями функціонального тренінгу. Обладнання, яке використовується під час занять ФТ. Концепція стабілізації.

**Тема 2. Техніка виконання вправ з функціонального тренінгу. Комплекс вправ для зміцнення опорно-рухового апарату.** Варіанти програм занять з функціонального тренінгу. Аналіз та техніка основних вправ з арсеналу функціонального тренінгу, що виконуються з обтяженням власного тіла. 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.

**Тема 3. Характеристика кроссфіту (CrossFit), техніка виконання вправ. Використання засобів кроссфіту для підвищення рівня фізичної працездатності.** Загальна характеристика CrossFit. Принципи тренування. Використання засобів CrossFity в оздоровчому фітнесі та професійно-прикладній підготовці. Техніка виконання вправ з арсеналу гімнастики: варіанти підтягування, упори, виси, силові виходи на жердині, варіанти згинань, розгинань в упорі лежачи, вправи на гімнастичних кільцях. Техніка виконання вправ, пов'язаних з локомоціями людини: біг, ходьба, ходьба на руках, лазіння по канату, ходьба і біг з обтяженнями, метання, кидки.

**Тема 4. Технологія використання медболів під час занять функціональним тренінгом. Техніка виконання вправ.** Особливості впливу вправ з медболами на характер фізичної підготовленості тих, хто займається. Особливості обладнання. Можливості використання медболів під час занять фітнесом. Техніка безпеки під час проведення занять з медболами. Аналіз вправ, які можуть застосовуватись для впливу на опорно-руховий апарат людини за допомогою медболів. Методика дозування навантаження. Варіанти прогресій навантаження з використанням медболів.

### **Тема 5. Технологія використання фітнес-обладнання: Резинок U-POWEX, гантель, канатів.**

Особливості впливу вправ з обтяженням на характер фізичної підготовленості тих, хто займається. Можливості використання резинок U-POWEX, гантель, канатів під час занять фітнесом. Техніка безпеки під час проведення занять з фітнес-обладнанням. Аналіз вправ, які можуть застосовуватись для впливу на опорно-руховий апарат людини за допомогою фітнес-обладнання.

Варіанти прогресій навантаження з використанням фітнес-обладнання. Особливості впливу вправ з гирями, канатами на характер фізичної підготовленості тих, хто займається. Можливості використання гирь, канатів під час занять фітнесом. Техніка безпеки під час проведення занять з гантелями, канатами. Аналіз вправ, які можуть застосовуватись для впливу на опорно-руховий апарат людини за допомогою гирь, фітнес-резинок, канатів.

### **ТЕМАТИКА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

Номер і назва теми дисципліни	Номер і назва теми практичних занять	К-ть год.
		Денна форма навчання
Тема 1. Використання засобів функціонального тренінгу у сучасному фітнесі.	1. Поняття про функціональний тренінг, його визначення та термінологічний апарат. Характерні ознаки функціонального тренінгу. Напрями функціонального тренінгу. Обладнання, яке використовується під час занять ФТ. Концепція стабілізації.	2
Тема 2. Техніка виконання вправ з функціонального тренінгу. Комплекс вправ для зміцнення опорно-рухового апарату.	2. Техніка виконання основних вправ з арсеналу функціонального тренінгу з обтяженням маси власного тіла.	30
Тема 3. Характеристика кроссфіту (CrossFit), техніка виконання вправ. Використання засобів кроссфіту для підвищення рівня фізичної працездатності.	3. Техніка виконання вправ CrossFit, запозичених з арсеналу гімнастики.	20
	4. Техніка виконання вправ, пов'язаних з локомоціями людини.	20



Тема 4. Технологія використання медболів під час занять фітнесом. Техніка виконання вправ.	5. Особливості виконання комплексу вправ з метболом для осіб з різним рівнем фізичної підготовленості.	8
Тема 5. Технологія використання фітнес-обладнання: резинок U-POWEX, гантель, канатів.	7. Комплекс вправ з використанням резинок U-POWEX, гантель.	5
	8. Комплекс вправ з використанням канатів.	5
<b>Всього годин:</b>		<b>90</b>

## 7. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

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

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

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

Для формування та засвоєння рухових умінь та навичок використовуються **практичні методи** (фронтальний, груповий, метод колового тренування, інтервальний, індивідуальний). Ці 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 змістового 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.

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

Оцінка з навчальної дисципліни формується з урахуванням результатів поточного, рубіжного та підсумкового контролю (заліку).

## 9. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ

Протягом семестру здобувач вищої освіти може отримати максимальну кількість балів – 100. 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 30 балів.

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

## 10. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

### Критерії оцінювання здобувачів 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	12	11	10
			260	240	235	205
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ж	25	21	18	15
			210	200	185	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 х 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 повторне вивчення дисципліни. Залік проводиться у порядку, визначеному у «Положенні про організацію освітнього процесу в Білоцерківському НАУ».

**Розподіл балів, що присвоюються 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

**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	

**11. ПЕРЕЛІК НАОЧНИХ ТА ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ**

***Наочні засоби:***

1. Інформаційні стенди.

***Технічні засоби:***

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

## РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

### Основна література

1. Чижик В. В., Дудник О. К. Методи досліджень у фізичному вихованні: навч. посіб. для студ. Біла Церква, 2013. 241 с.
2. Иващенко Л. Я., Благий А. Л., Усачев Ю. А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. К.: Науковий світ, 2008. 198 с.
3. Пуцов О. І., Капко І. О., Олешко В. Г. Атлетизм: навч. посіб. К.: ВПЦ «Київський університет», 2007. 232 с.
4. Сайкина Е. Г., Пономарёв Г. Н. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности. *Фундаментальные исследования*. 2012. № 11–4. С. 890–894.
5. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів: метод. посібник / Г. В. Коробейніков, О. К. Дудник, Л. Д. Коняєва та ін. К., 2008. 64 с.
6. Бурко С. В., Краснов В. П., Лисенко С. Г. Силовий фітнес студента: навч.-метод. посібник. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2014. 31 с.
7. Краснов В. П., Гордєєва С. В., Лисенко С. Г. Скіппінг / стрибки через скакалку: метод. посібник. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2016. 26 с.
8. Краснов В. П., Гордєєва С. В., Костенко М. П., Лисенко С. Г. Фітнес – вправи основної спрямованості: метод. посібник для самостійних занять студентів. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2017. 79 с.
9. Гордєєва С. В., Лисенко С. Г. Шейпінг: метод. рекомендації. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2017. 22 с.
10. Ягодзінський В. П. Покращання функціональних можливостей курсантів засобами кросфіту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2018. № 11(105). С. 137–142.
11. Anderson G. Foundations of professional personal training / G. Anderson, M. Bates, S. Gova, R. Macdonald. Champaign: Human Kinetics, 2008. P. 133-134.
12. 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.
13. 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.

### Додаткова література

1. Благий О. Сучасні підходи до управління фізичним станом чоловіків зрілого віку в процесі кондиційного тренування. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2015. № 1. С. 22–25.
2. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту. К.: ДІА, 2011. 443 с.
3. Плехов В. Н. Домашня атлетика (філософія тренінга). К.: Демид, 2000. 160 с.

4. Пуцов О. І., Капко В. Г., Олешко В. Г. Атлетизм: навч. посіб. К.: ВПЦ «Київський університет», 2007. 232 с.
5. Kokorev, D. A., Verikov, 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. Pp. 16–18.
6. Хоули Э., Френкс Б. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. К.: Олимп. лит, 2004. 376 с.