

**Національний університет кораблебудування  
імені адмірала Макарова  
Херсонський навчально-науковий інститут**

**Кафедра суспільних наук**

0772

**ЗАТВЕРДЖЕНО**



Заступник директора з  
навчальної роботи

*[Signature]* Дудченко О.М

\_\_\_\_\_ 2022 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Program of the Discipline**

**Фізичне виховання**

**Physical Education**

рівень вищої освіти      *перший (бакалаврський)*

тип дисципліни          *обов'язкова*

мова викладання        *українська*

**Херсон – 2022**

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є однією із складових комплексної підготовки фахівців галузі знань 13 «Механічна інженерія», спеціальності 135 «Суднобудування» освітня програма «Судноремонт та технічне обслуговування флоту»

«28» серпня 2022 року. – 17 с.

Розробник: Смірнова І.М., ст. викладач кафедри суспільних наук ХННІ НУК.

Проект робочої програми навчальної дисципліни «Фізичне виховання» узгоджено з гарантом освітньої програм

Гарант освітньої програми “Судноремонт та технічне обслуговування флоту ”

к.т.н., доц.



О.М. Дудченко

Проект робочої програми навчальної дисципліни «Фізичне виховання» розглянуто на засіданні кафедри суспільних наук

Протокол № 1 від «28» серпня 2022 р.

Завідувач кафедри



Л.М. Бойко

Робочу програму навчальної дисципліни «Фізичне виховання» розглянуто та затверджено методичною радою ХННІ НУК

Протокол № 1 від «29» серпня 2022 р.

Голова МР ХННІ НУК



О.М. Дудченко

© ХННІ НУК, 2022

## ЗМІСТ

|   |    |
|---|----|
| Вступ .....   | 4  |
| 1. Опис навчальної дисципліни .....   | 5  |
| 2. Мета вивчення навчальної дисципліни .....  | 6  |
| 3. Передумови для вивчення дисципліни .....   | 6  |
| 4. Очікувані результати навчання .....  | 6  |
| 5. Програма навчальної дисциплін .....  | 7  |
| 6. Методи навчання, засоби діагностики результатів навчання та методи їх демонстрування ..... | 11 |
| 7. Форми поточного та підсумкового контролю .....   | 12 |
| 8. Критерії оцінювання результатів навчання .....   | 15 |
| 9. Засоби навчання .....  | 16 |
| 10. Рекомендовані джерела інформації .....  | 16 |

## ВСТУП

### *Анотація*

Навчальна програма з дисципліни «Фізичне виховання» розроблена для підготовки здобувачів першого (бакалаврського) освітнього рівня та передбачає набуття знань та умінь у сфері здорового способу життя та фізичної культури, виховання потреби у фізичному вдосконаленні, забезпечення належного рівня фізичної підготовленості до життя і майбутньої професійної діяльності, залучення до активних занять фізичною культурою та спортом.

Програма ґрунтується на концептуальних засадах законів України «Про фізичну культуру і спорт», «Про освіту», «Про вищу освіту», Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання-здоров'я нації», Положенні «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України»; Державних вимога до навчальних програм з фізичного виховання, Державних стандартах вищої освіти та інших нормативних документів, що видані Міністерством освіти і науки України.

**Ключові слова:** фізичне виховання, фізичне здоров'я, спорт, розвиток особистості.

### **Abstract**

The curriculum of the discipline "Physical education", approved by the Ministry of Education and Science of Ukraine, is mandatory for learning its content by students for full-time higher education of the Universities of III-IV levels of accreditation. The methodological basis of the program is the current state documents regulating physical education as a mandatory discipline.

The program is based on the conceptual provisions of the laws of Ukraine "On Physical Culture and Sports", "On Education", "On Higher Education», target complex program "Physical education-is-health of the nation", the Regulations on state tests and standards for assessing physical fitness of the population of Ukraine, State requirements for physical education curricula, State standards of higher education and other documents issued by the Ministry of Education and Science of Ukraine.

**Keywords:** physical education, physical health, sport, personal development.

### 1. Опис навчальної дисципліни

|   |   |   |
|---|---|---|
| Найменування показників   | Галузь знань, спеціальність (освітня програма), освітній рівень   | Характеристика навчальної дисципліни  |
|   |   | денна форма навчання  |
| Кількість кредитів – 6  | Галузь знань<br>13 – Механічна інженерія  | Обов’язкова   |
| Модулів – 4   |   | Рік підготовки  |
| Змістових модулів – 8   |   | 1-й, 2-й  |
| Електронна адреса на сайті ХННІ НУК:<br><a href="http://kb.nuos.edu.ua/Licensing%20and%20accreditation%20specialties/ship-repair-and-fleet-maintenance-b.html">http://kb.nuos.edu.ua/Licensing%20and%20accreditation%20specialties/ship-repair-and-fleet-maintenance-b.html</a> | Спеціальність<br>135 – Суднобудування<br><br>Освітня програма<br><br>Судноремонт та технічне обслуговування флоту | Семестр<br>1-й, 2-й, 3-й, 4-й   |
|   |   | Лекції:   |
|   |   | -   |
|   |   | Практичні заняття:  |
|   |   | 1-й семестр – 60 год. 2-й семестр – 60 год. 3-й семестр – 60 год. 4-й семестр – 60 год. |
| Тижневих годин для денної форми навчання:<br>аудиторних:<br>1-й семестр – 4 год.<br>2-й семестр – 4 год.<br>3-й семестр – 4 год.<br>4-й семестр – 4 год.  | Освітній рівень:<br>перший (бакалаврський)  | Самостійна робота:  |
|   |   | -   |
|   |   | Форма контролю: 2-й семестр – залік; 4-й семестр – залік.                               |

## **2. Мета вивчення дисципліни «Фізичне виховання»**

Метою вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є формування у студентів (згідно зі Стандартом вищої освіти України, затвердженим Наказом Міністерства освіти і науки України від 04.10.2018 №1073 таких компетентностей:

- збереження та зміцнення здоров'я студентів, підтримання високої працездатності протягом всього періоду навчання;
- виховання потреби у здоровому способі життя та дбайливому ставленні до власного здоров'я; формування свідомої потреби у систематичних заняттях фізичною культурою і спортом;
- оволодіння засобами та методами природного оздоровлення, сприяння формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань ;
- вивчення методик розвитку фізичних якостей та самоконтролю за станом здоров'я.

В результаті вивчення дисципліни «Фізичне виховання» студент повинен отримати:

- K01. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
- K04. Навики здійснення безпечної діяльності.
- K05. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
- K06. Здатність працювати в команді.
- K08. Здатність приймати обґрунтовані рішення.
- K10. 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. Передумови для вивчення дисципліни**

Передумовою для вивчення даної дисципліни є дисципліна: «Фізичне виховання» в курсі повної загальної середньої освіти (ПЗСО).

## **4. Очікувані результати навчання**

Очікувані програмні результати навчання включають:

ПР01. Уміти передавати свої знання, рішення і підґрунтя їх прийняття фахівцям і неспеціалістам в ясній і однозначній формі.

ПР02. Володіти навичками, які дозволяють продовжувати навчання самостійно або автономно.

ПР03. Знати та уміти реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства.

ПР05. Уміти виконувати розрахунки, що належать до сфери професійної діяльності, із застосуванням інформаційних і комунікаційних технологій, сучасного програмного забезпечення та систем автоматизованого проектування.

ПР06. Уміти використовувати затверджені інструкції з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності; втілювати заходи щодо виконання правил охорони праці; проводити виробничий інструктаж з техніки безпеки на дільниці.

ПР18. Уміти використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

***Вміти:***

- здійснювати контроль за станом здоров'я та за загальним фізичним розвитком;
- самостійно організовувати та дотримуватися здорового способу життя;
- демонструвати розуміння принципів фізичної культури;
- користуватися науковою літературою в процесі підготовки до практичного заняття та при написанні рефератів.

***Володіти:***

- арсеналом фізичних вправ, вмінь та навичок, спрямованих на розвиток фізичних якостей;
- методикою чергування фізичних навантажень та відпочинку під час самостійних занять фізичною культурою;
- способами відновлення організму після фізичних вправ та розумових навантажень;
- фондом рухових умінь і навичок для виконання державних тестів та нормативів та набуття досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності.

## **5. Програма навчальної дисципліни**

### **Модуль 1**

#### **Змістовий модуль 1. Загально-фізична та кросова підготовка**

Тема 1. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Основи техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання [1; 14; 15; 20].

Тема 2-5. Розвиток опорно-рухового апарату, розвиток загальної витривалості, бігова підготовка на стадіоні, силова підготовка, кросова підготовка [6; 10; 13].

#### **Змістовий модуль 2. Спортивні ігри (настільний теніс)**

Тема 6-9. Оволодіння основами техніки рухових дій у спортивних іграх [12; 13; 16; 21].

Тема 10. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи тенісиста. Основи техніки та тактики гри в настільний теніс. [12; 13; 16; 21].

Тема 11. Тактика гри у настільному тенісі. Ігрова практика. [12; 13; 16; 21].

## **Модуль 2**

### **Змістовий модуль 3. Спортивні ігри (волейбол)**

Тема 12. Вправи загального розвитку спеціально підготовчі вправи волейболістів. [12; 14; 19].

Тема 13. Основи техніки та тактики гри в волейбол [12; 14; 16; 21].

Тема 14. Взаємодія гравців у парах. Ігрова практика[12; 14; 16; 21].

### **Змістовий модуль 4. Спортивні ігри**

Тема 15-16. Розвиток опорно-рухового апарату. Спеціальні бігові вправи . Бігова підготовка, стрибки у довжину з розбігу. [6; 10; 13].

## **Модуль 3**

### **Змістовий модуль 5. Загально-фізична та кросова підготовка**

Тема 17. Організація занять з фізичного виховання на факультеті. Техніка безпеки під час занять з фізичного виховання. Організація фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи у філії. [1; 14; 15; 20].

Тема 18-21. Удосконалення розвитку опорно-рухового апарату, розвиток загальної витривалості, бігова підготовка на стадіоні, силова підготовка, кросова підготовка [6; 10; 13].

### **Змістовий модуль 6. Легка атлетика**

Тема 22. Удосконалення навичок ігрових видів спорту. Взаємодія гравців у парах. [12; 13; 16; 21].

## **Модуль 4**

### **Змістовий модуль 7. Удосконалення та застосування в оздоровчих цілях рухових дій**

Тема 23. Удосконалення та складання індивідуальної програми в ігрових видах спорту. [12; 14; 16; 21].

Тема 24. Варіативність технічних дій в спортивних іграх. Ігрова практика. [12; 14; 16; 21].

### **Змістовий модуль 8. Легка атлетика**

Тема 25. Удосконалення та складання індивідуальної програми легкоатлетичних вправ. [6; 10; 13; 15; 19].

Тема 26. Удосконалення та складання індивідуальної програми оздоровчих та бігових вправ. [6; 10; 13; 15; 19].



## Тематичний план навчальної дисципліни

| Назви змістових модулів і тем  | Кількість годин |                  |                      |                   |   |
|--|-----------------|------------------|----------------------|-------------------|---|
|  | денна форма     |                  |                      |                   |   |
|  | Разом           | у тому числі     |                      |                   |   |
| Лекції   |                 | Практична робота | Індивідуальна робота | Самостійна робота |   |
| 1  | 2               | 3                | 4                    | 5                 | 6 |
| <b>I семестр</b>   |                 |                  |                      |                   |   |
| <b>Модуль 1</b>  |                 |                  |                      |                   |   |
| <b>Змістовий модуль 1. Загально-фізична та кросова підготовка</b>  |                 |                  |                      |                   |   |
| Тема 1. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Основи техніки безпеки на заняття з фізичного виховання.       | 2               | -                | 2                    | -                 | - |
| Тема 2-5. Розвиток опорно-рухового апарату, розвиток загальної витривалості, бігова підготовка на стадіоні, силова підготовка, кросова підготовка. | 26              | -                | 26                   | -                 | - |
| Контроль виконання нормативів  | 2               | -                | 2                    | -                 | - |
| Разом за змістовим модулем 1   | 30              | -                | 30                   | -                 | - |
| <b>Змістовий модуль 2. Спортивні ігри (настільний теніс)</b>   |                 |                  |                      |                   |   |
| Тема 6-9. Оволодіння основами техніки рухових дій у спортивних іграх   | 14              | -                | 14                   | -                 | - |
| Тема 10. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи тенісиста. Основи техніки та тактики гри в настільний теніс.                   | 4               | -                | 4                    | -                 | - |
| Тема 11. Тактика гри у настільному тенісі. Ігрова практика.  | 6               | -                | 6                    | -                 | - |
| Контроль виконання нормативів та тестів модуля   | 6               | -                | 6                    | -                 | - |
| Разом за змістовим модулем 2   | 30              | -                | 30                   | -                 | - |
| Разом за 1 семестр   | 60              | -                | 60                   | -                 | - |
| <b>II семестр</b>  |                 |                  |                      |                   |   |
| <b>Модуль 2</b>  |                 |                  |                      |                   |   |
| <b>Змістовий модуль 3. Спортивні ігри (волейбол)</b>   |                 |                  |                      |                   |   |
| Тема 12. Вправи загального розвитку спеціально підготовчі вправи волейболістів   | 6               | -                | 6                    | -                 | - |
| Тема 13. Основи техніки та тактики гри в волейбол  | 14              | -                | 14                   | -                 | - |
| Тема 14. Взаємодія гравців у парах. Ігрова практика  | 8               | -                | 8                    | -                 | - |
| Контроль виконання нормативів  | 2               | -                | 2                    | -                 | - |
| <b>Змістовий модуль 4. Легка атлетика</b>  |                 |                  |                      |                   |   |
| Тема 15-16. Розвиток опорно-рухового апарату. Спеціальні бігові вправи. Бігова підготовка, стрибки у довжину з розбігу.                            | 24              | -                | 24                   | -                 | - |
| Виконання контрольних нормативів змістового модуля з легкої атлетики   | 6               | -                | 6                    | -                 | - |
| Разом за змістовим модулем 4   | 30              | -                | 30                   | -                 | - |
| Разом за 2 семестр   | 60              | -                | 60                   | -                 | - |
| <b>III семестр</b>   |                 |                  |                      |                   |   |

| <b>Модуль 3</b>   |    |   |    |   |   |
|---|----|---|----|---|---|
| <b>Змістовий модуль 5. Загально-фізична та кросова підготовка</b>   |    |   |    |   |   |
| Тема 17. Організація занять з фізичного виховання на факультеті. Техніка безпеки під час занять з фізичного виховання. Організація фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи у філії. | 4  | - | 4  | - | - |
| Тема 18-21. Удосконалення розвитку опорно-рухового апарату, розвиток загальної витривалості, бігова підготовка на стадіоні, силова підготовка, кросова підготовка                               | 24 | - | 24 | - | - |
| Виконання контрольних нормативів змістового модуля з легкої атлетики  | 2  | - | 2  | - | - |
| Разом за змістовим модулем 5  | 30 | - | 30 | - | - |
| <b>Змістовий модуль 6. Спортивні ігри</b>   |    |   |    |   |   |
| Тема 22. Удосконалення навичок ігрових видів спорту. Взаємодія гравців у парах.   | 24 | - | 24 | - | - |
| Виконання контрольних нормативів модуля 3   | 6  | - | 6  | - | - |
| Разом за змістовим модулем 6  | 30 | - | 30 | - | - |
| Усього за 3 семестр   | 60 | - | 60 | - | - |
| <b>IV семестр</b>   |    |   |    |   |   |
| <b>Змістовий модуль 7. Удосконалення та застосування в оздоровчих цілях рухових дій</b>   |    |   |    |   |   |
| Тема 23. Удосконалення та складання індивідуальної програми в ігрових видах спорту  | 8  | - | 8  | - | - |
| Тема 24. Варіативність технічних дій в спортивних іграх. Ігрова практика.   | 20 | - | 20 | - | - |
| Контроль виконання нормативів   | 2  | - | 2  | - | - |
| Разом за змістовий модуль   | 30 | - | 30 | - | - |
| <b>Змістовий модуль 8. Легка атлетика</b>   |    |   |    |   |   |
| Тема 25. Удосконалення та складання індивідуальної програми легкоатлетичних вправ.  | 6  | - | 6  | - | - |
| Тема 26. Удосконалення та складання індивідуальної програми оздоровчих та бігових вправ.  | 18 | - | 18 | - | - |
| Виконання контрольних нормативів змістового модуля з легкої атлетики  | 6  | - | 6  | - | - |
| Разом за змістовим модулем 8  | 30 | - | 30 | - | - |
| Разом за 4 семестр  | 60 | - | 60 |   |   |

### **Теми практичних занять**

Теми практичних занять наведені у таблиці:

| № з/п            | Назва теми   | Кількість годин |
|------------------|--|-----------------|
| <b>I семестр</b> |  |                 |
| 1                | Фізична культура і система фізичного виховання у закладах вищої освіти. Основи техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання.                | 2               |
| 2                | Розвиток опорно-рухового апарату, розвиток загальної витривалості, бігова підготовка на стадіоні, кросова підготовка, стрибки в довжину з місця. | 26              |
| 3                | Виконання контрольних нормативів змістового модуля загально-фізичної та кросової підготовки.   | 2               |
| 4                | Оволодіння основами техніки рухових дій у спортивних іграх.  | 14              |
| 5                | Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи тенісиста.  | 4               |

|                    |  |     |
|--------------------|--|-----|
|                    | Основи техніки та тактики гри в настільний теніс.  |     |
| 6                  | Тактика гри у настільному тенісі. Ігрова практика.   | 6   |
| 7                  | Прийом контрольних нормативів та тестів модуля   | 6   |
| <b>II семестр</b>  |  |     |
| 8                  | Вправи загального розвитку спеціальні підготовчі вправи волейболістів  | 6   |
| 9                  | Основи техніки та тактики гри в волейбол   | 14  |
| 10                 | Волейбол. Взаємодія гравців у парах. Ігрова практика   | 8   |
| 11                 | Виконання контрольних нормативів змістового модуля   | 2   |
| 12                 | Легка атлетика. Розвиток опорно-рухового апарату. Спеціальні бігові вправи. Бігова підготовка, стрибки у довжину з розбігу.  | 24  |
| 13                 | Виконання контрольних нормативів змістових модулів семестру  | 6   |
| <b>III семестр</b> |  |     |
| 14                 | Організація занять з фізичного виховання на факультеті. Техніка безпеки під час занять з фізичного виховання. Організація фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи у філії. | 4   |
| 15                 | Удосконалення розвитку опорно-рухового апарату, розвиток загальної витривалості, бігова підготовка на стадіоні, силова підготовка, кросова підготовка, стрибки в довжину з місця.      | 24  |
| 16                 | Виконання контрольних нормативів змістового модуля.  | 2   |
| 17                 | Розвиток опорно-рухливого апарату. Спеціальні бігові вправи. Бігова підготовка, стрибки у довжину з розбігу.   | 24  |
| 18                 | Виконання контрольних нормативів змістових модулів семестру  | 6   |
| <b>IV семестр</b>  |  |     |
| 19                 | Удосконалення та складання індивідуальної програми в ігрових видах спорту  | 8   |
| 20                 | Варіативність технічних дій в спортивних іграх. Ігрова практика  | 20  |
| 21                 | Удосконалення та складання індивідуальної програми легкоатлетичних вправ.  | 6   |
| 22                 | Удосконалення та складання індивідуальної програми оздоровчих та бігових вправ.  | 18  |
| 23                 | Виконання контрольних нормативів змістового модуля з легкої атлетики.  | 6   |
|                    | Разом  | 240 |

## **6. Методи навчання, засоби діагностики результатів навчання та методи їх демонстрування**

### **Методи навчання:**

- Словесні методи (бесіда, розповідь, пояснення, тощо) інформацію для засвоєння студент отримує вербальними засобами, тобто через слово.

- Бесіда, діалог з групою, окремим студентом. Ставиться серія запитань, які потребують відповіді.

- Бліц опитування.

- Аналіз конкретних ситуацій. Береться конкретна ситуація з життя, з навчальних занять, з організації спортивних змагань і пропонується студенту вирішити її різними шляхами.

- Використанням техніки зворотного зв'язку. Після подачі інформації починається її обговорення. Виявляються власні думки, знання студента. Наскільки він розуміє матеріал, проблему.

- Консультація для виконання індивідуальної роботи (для студентів звільнених від практичних занять за результатами медичного обстеження, які виконують теоретичну роботу – пишуть реферати).

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання можуть бути:

- усні відповіді;
- виконання контрольних нормативів та тестів;
- участь у змаганнях різного рівня.

## 7. Форми поточного та підсумкового контролю

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять і має на меті перевірку рівня фізичного розвитку студентів, фізичної підготовленості, функціонального стану, розвитку фізичних якостей, рухових вмінь та навиків, технічної підготовки і т. ін. Це спостереження за навчальною діяльністю студентів, виконанням вправ на заняттях із записом результатів у журнал. Його метою є отримання оперативних даних про рівень знань студентів і якість навчальної роботи на занятті, оптимізація управління навчальним процесом.

Максимальна кількість балів, що присвоюється студенту при засвоєнні дисципліни – 60 балів. Оцінка успішності студентів виставляється за багатобальною шкалою з урахуванням поточних оцінок.

### 7.1. Тести і нормативи оцінки фізичної підготовки студентів

Витяг з Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовки студентів ЗВО наведено в таблиці:

Витяг з Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовки студентів ЗВО:

| № з/п  | Види випробувань   | Стать | Нормативи, бали |       |       |       |       |
|--------|--|-------|-----------------|-------|-------|-------|-------|
|        |  |       | 5               | 4     | 3     | 2     | 1     |
| 1<br>2 | Витривалість<br>Біг на 3000 м, хв, с<br>або: 2000 м (жінки), хв, с | ч     | 12,00           | 13,05 | 14,30 | 15,40 | 16,30 |
|        |  | ж     | 15,10           | 16,00 | 16,50 | 17,50 | 19,00 |
|        |  | ж     | 9,40            | 10,30 | 11,20 | 12,10 | 13,00 |
| 3      | або: плавання за 12 хв, м  | ч     | 725             | 650   | 550   | 450   | 350   |
|        |  | ж     | 650             | 550   | 450   | 350   | 300   |
| 4      | Сила<br>Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів | ч     | 44              | 38    | 32    | 26    | 20    |
|        |  | ж     | 24              | 19    | 16    | 11    | 7     |
| 5      | або: підтягування на перекладині, разів                            | ч     | 16              | 14    | 12    | 10    | 8     |
|        |  | ж     | 3               | 2     | 1     | 1/2   | -     |
| 6      | або: вис на зігнутих руках, с                                      | ч     | 60              | 47    | 35    | 23    | 10    |
|        |  | ж     | 21              | 17    | 13    | 9     | 5     |
| 7      | Піднімання в сід за 1 хв, разів                                    | ч     | 53              | 47    | 40    | 34    | 28    |
|        |  | ж     | 47              | 42    | 37    | 33    | 28    |

|    |   |   |      |      |      |      |      |
|----|---|---|------|------|------|------|------|
| 8  | Стрибок у довжину з місця, см                               | ч | 260  | 241  | 224  | 207  | 190  |
|    |   | ж | 210  | 196  | 184  | 172  | 160  |
| 9  | або: стрибок угору, см                                      | ч | 56   | 52   | 45   | 39   | 35   |
|    |   | ж | 46   | 44   | 40   | 36   | 30   |
| 10 | Швидкість<br>Біг на 100м, с                                 | ч | 13,2 | 13,9 | 14,4 | 4,9  | 15,5 |
|    |   | ж | 14,8 | 15,6 | 16,4 | 17,3 | 18,2 |
| 11 | Спритність<br>Човниковий біг 4 х 9 м, с                     | ч | 8,8  | 9,2  | 9,7  | 10,2 | 10,7 |
|    |   | ж | 10,2 | 10,5 | 11,7 | 11,5 | 12,0 |
| 12 | Гнучкість<br>Нахили тулуба вперед з<br>положення сидячи, см | ч | 19   | 16   | 13   | 10   | 7    |
|    |   | ж | 20   | 17-  | 14   | 10   | 7    |
| 13 | Прикладні навички<br>Плавання, м                            | ч | 100  | 75   | 50   | 25   | -    |
|    |   | ж | 100  | 75   | 50   | 25   | -    |

### 7.2. Залікові вимоги з фізичної підготовки студентів (чоловіків) спеціальної медичної групи

Нормативи для студентів (чоловіків) спеціальної медичної групи наведено в таблиці:

#### Нормативи для студентів (чоловіків) спеціальної медичної групи

| № з/п | Тестові вправи   | Критерії оцінювання індивідуальних показників у % від початкових результатів |       |       |       |       |
|-------|--|--|-------|-------|-------|-------|
|       |  | 5  | 4     | 3     | 2     | 1     |
| 1     | Біг на 60 м, с   | -0,50  | -0,40 | -0,30 | -0,20 | -0,10 |
| 2     | Оздоровчий біг та ходьба на 3000 м, хв., с                 | -2,30  | -2,00 | -1,30 | -0,30 | -0,1  |
| 3     | Човниковий біг 4 х 9 м, с                                  | -0,55  | -0,45 | -0,35 | -0,25 | -0,10 |
| 4     | Стрибок у довжину з місця, см                              | +40  | +30   | +20   | +10   | +5    |
| 5     | Піднімання тулуба в сід, руки за головою, разів            | +25  | +20   | +15   | +10   | +5    |
| 6     | Підтягування на перекладені, разів                         | +4   | +3    | +2    | +1    | +0,5  |
| 7     | Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів | +20  | +15   | +10   | +5    | +2    |
| 8     | Вис на зігнутих руках, с                                   | +20  | +15   | +10   | +5    | +3    |
| 9     | Стрибки через скакалку за 1 хвилину, разів                 | +40  | +30   | +20   | +10   | +5    |
| 10    | Нахил тулуба вперед, см                                    | +6   | +4    | +2    | +1    | 0     |

### 7.3. Залікові вимоги з фізичної підготовленості студентів (жінок) спеціальної медичної групи

Нормативи для студентів (жінок) спеціальної медичної групи наведено в таблиці:

#### Нормативи для студентів (жінок) спеціальної медичної групи

| № з/п | Тестові вправи | Критерії оцінювання індивідуальних показників у % від початкових результатів |   |   |   |   |
|-------|----------------|--|---|---|---|---|
|       |                | 5  | 4 | 3 | 2 | 1 |

|   |  |       |       |       |       |       |
|---|--|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | Біг на 60 м. с   | -0,45 | -0,35 | -0,25 | -0,15 | -0,05 |
| 2 | Оздоровчий біг та ходьба на 2000 м. хв.. с                 | -2,10 | -1,50 | -1,20 | -0,50 | -0,10 |
| 3 | Човниковий біг 4x9 м. с                                    | -0,45 | -0,35 | -0,25 | -0,15 | -0,10 |
| 4 | Стрибок у довжину з місця, см                              | +30   | +20   | +10   | +5    | +3    |
| 5 | Піднімання тулуба в сід, руки за головою, разів            | +20   | +15   | +10   | +5    | +2    |
| 6 | Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів | +10   | +7    | +4    | +2    | +1    |
| 7 | Вис на зігнутих руках, с                                   | +15   | +10   | +6    | +3    | +1    |
| 8 | Стрибки через скакалку за 1 хвилину, разів                 | +45   | +35   | +25   | +15   | +5    |

#### 7.4. Поточний модульний контроль

| Форма контролю   |                               |
|--|-------------------------------|
| Участь у практичних заняттях та виконання контрольних нормативів | Денна форма                   |
|  | 2 бали * 30 занять = 60 балів |
| <b>Всього</b>  | <b>60</b>                     |

#### 7.5. Критерії оцінювання підсумкового контролю:

##### залік

| Бал | Критерії оцінювання   |
|-----|---|
| 30  | Студент брав участь у змаганнях, складав державні тести та нормативи на відмінні оцінки (див.табл. 9-14)    |
| 20  | Студент брав участь у змаганнях, складав державні тести та нормативи на добрі оцінки (див.табл. 9-14)       |
| 10  | Студент не брав участь у змаганнях та складав державні тести та нормативи на низькі оцінки (див.табл. 9-14) |
| 0   | Студент не брав участі у змаганнях, не складав державні тести та нормативи                                  |

#### Додаткові бали підсумкового контролю

| Бал  | Критерії оцінювання   |
|------|---|
| 1-10 | Участь у спортивних змаганнях місцевого, обласного, регіонального та всеукраїнського значення |

#### Узагальнюючі результати поточного контролю знань

| Форма контролю      | Максимальна кількість балів |
|---------------------|-----------------------------|
|                     | Денна форма                 |
| <b>1-й семестр*</b> |                             |

|  |                               |
|--|-------------------------------|
| Виконання практичних занять              | 30 занять × 2 бали = 60 балів |
| Складання державних тестів та нормативів | 30 балів                      |
| Участь у спортивних змаганнях            | 10 балів                      |
| <b>Всього</b>                            | <b>100</b>                    |

\* Кількість балів у 2-3 семестрах ідентичні 1 семестру.

### 8. Критерії оцінювання результатів навчання

| Змістовий модуль     | Тема   | Денна форма               |            |
|----------------------|--------|---------------------------|------------|
|                      |        | Вид роботи                | Бали       |
| <b>1-й семестр</b>   |        |                           |            |
| ЗМ 1                 | Т 1    | Практичне заняття № 1     | 2          |
|                      | Т 2-5  | Практичне заняття № 2-14  | 26         |
|                      |        | Контроль нормативів       | 2          |
| ЗМ 2                 | Т 6-9  | Практичне заняття № 15-22 | 14         |
|                      | Т 10   | Практичне заняття № 23-24 | 4          |
|                      | Т 11   | Практичне заняття № 25-27 | 6          |
|                      |        | Контроль нормативів       | 6          |
| Підсумковий контроль |        | Залік                     | 30         |
|                      |        | Участь у змаганнях        | 10         |
| Сума                 |        |                           | <b>100</b> |
| <b>2-й семестр</b>   |        |                           |            |
| ЗМ 3                 | Т12    | Практичне заняття № 28-30 | 6          |
|                      | Т13    | Практичне заняття № 31-37 | 14         |
|                      | Т14    | Практичне заняття № 38-41 | 8          |
|                      |        | Контроль нормативів       | 2          |
| ЗМ 4                 | Т 15   | Практичне заняття № 42-53 | 24         |
|                      |        | Контроль нормативів       | 6          |
| Підсумковий контроль |        | Залік                     | 30         |
|                      |        | Участь у змаганнях        | 10         |
| Сума                 |        |                           | <b>100</b> |
| <b>3-й семестр</b>   |        |                           |            |
| ЗМ 5                 | Т16-17 | Практичне заняття № 54-55 | 4          |
|                      | Т18-21 | Практичне заняття № 56-67 | 24         |
|                      |        | Контроль нормативів       | 2          |
| ЗМ 6                 | Т22-24 | Практичне заняття № 68-79 | 24         |
|                      |        | Контроль нормативів       | 6          |
| Підсумковий контроль |        | Залік                     | 30         |
|                      |        | Участь у змаганнях        | 10         |
| Сума                 |        |                           | <b>100</b> |
| <b>4-й семестр</b>   |        |                           |            |
| ЗМ 7                 | Т 23   | Практичне заняття № 91-94 | 8          |

|                      |      |                             |            |
|----------------------|------|-----------------------------|------------|
|                      | Т 24 | Практичне заняття № 95-105  | 20         |
|                      |      | Контроль нормативів         | 2          |
| ЗМ 8                 | Т 25 | Практичне заняття № 107-110 | 6          |
|                      | Т 26 | Практичне заняття № 111-120 | 18         |
| Підсумковий контроль |      | Контроль нормативів         | 6          |
|                      |      | Залік                       | 30         |
| Сума                 |      |                             | <b>100</b> |

## 9. Засоби навчання

Використання спеціальної науково-методичної літератури. При проведенні занять за дистанційною формою навчання (у період карантину) використовуються дистанційні платформи й інформаційно-комунікаційні технології (Google Classroom, ZOOM, Skype, Viber, соціальні мережі тощо).

## 10. Рекомендовані джерела інформації

### Основна література

1. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24 груд. 1993 р. № 3808-ХІІ. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
2. Про вищу освіту: Закон України від 1 лип. 2014 р. № 1556-VII. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/card/1556-18>.
3. Про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року : Указ Президента України від 25 черв. 2013 р. № 344/2013. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/344/2013>.
4. Про освіту: Закон України від 5 верес. 2017 р. № 2145-VIII. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.
5. Про затвердження рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки серед учнівської молоді на період до 2025 року. <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-rekomendacij-shodo-strategichnogo-rozvitku-fizichnogo-vihovannya-ta-sportivnoyi-pidgotovki-sered-uchnivskoyi-molodi-na-period-do-2025-roku>
6. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» Схвалено Указом Президента України від 09.02.2016 № 42/2016.
7. Лист МОН України від 25.09.2015 № 1/9-454 щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах.
8. Загальне положення про проведення універсіад (обласних студентських спортивних ігор) Херсонської області на 2020-2025 роки. Херсон, 2020. -15 с.
9. Про внесення змін до деяких законів України щодо меценатської діяльності у сфері фізичної культури і спорту від 02.06.2021 р. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1520-20#n6>
10. Гацко О.В., Дерєка Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет ім.Б.Грінченка. К., 2017. -148с.
11. Дехтяр В. Д., Сущенко Л. П. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів. – К.: Видавництво ПП «Екмо», 2005. – 214с.



12. Козіна Ж.Л., Поярков Ю.М., Церковна О.В., Воробйова В.О. Спортивні ігри: загальні основи теорії і методики спортивних ігор (навчальний посібник). – Харків, 2010. Т.1. -200с.

13. Смірнова І.М. Фізичне виховання (методичні вказівки, інструкції щодо організації та проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти)/І.М.Смірнова. – Миколаїв: НУК, 2021. – 52 с.

### **Додаткова література**

14. Адирхаєва Л. В., Адирхаєв С. Г., Корнійко У. В. Здоровий спосіб життя як чинник, що забезпечує розвиток рухової активності студентської молоді: Навчальний посібник /Під ред. Адирхаєвої Л.В. – К.: КиМУ, 2011. – 160 с.

15. Бутов С. Є., Решко С. М., Співак В. М. Попередження травм на заняттях з фізичної підготовки : навч. посіб. Київ : Київ. нац. ун-т внутр. справ, 2009. 48 с.

16. Волков В.Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: Навчальний посібник. – К.: «Освіта України», 2008. – 256с.

17. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания. К.: Олимп. лит., 2003. 422 с.

18. Носко М. О. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології [Текст] : підруч. для каф. фіз. виховання та спорту ВНЗ III-IV рівня акредитації / Носко М. О., Данілов О. О., Маслов В. М. - К. : Слово, 2011. - 264 с.

19. Очкалов О.Ф. Методичні рекомендації до самостійної роботи студентів з оздоровчої гімнастики : для студ. спец. 6.010203 "Здоров'я людини" / О. Ф. Очкалов. - Луганськ : ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2013. - 86 с.

20. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленев.– К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с.

21. Суббота Ю.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: практ. посібник для студ. вищ. навч. закл. III-IV рівнів акредитації / Ю. В. Суббота; М-во освіти і науки України. – К.: Кондор, 2011. - 163 с.

22. Определение физической и функциональной подготовленности учащихся различных возрастных групп/ Яцунский А.С., Богуш В.Л., Сокол О.В., Смирнова И.Н. – Николаев: НУК, 2009. -92 с.

### **Інформаційні ресурси в Інтернеті**

1. <http://kb.nuos.edu.ua>

2. <http://lib.nuos.edu.ua>

3. [https://www.ukr\\_health.net/kimt](https://www.ukr_health.net/kimt)

4. [www.svitdiet.com.ua/index-masy-tila](http://www.svitdiet.com.ua/index-masy-tila)

Розробник



І.М. Смірнова