

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Кафедра _____

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
Декан

“ _____ ” _____ 20__ р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОК 29 ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

(шифр і назва навчальної дисципліни)

Ступінь вищої освіти _____

бакалавр

(бакалавр, магістр)

Факультет (назва)	Галузь знань (шифр і назва галузі знань)	Спеціальність (шифр і назва спеціальності)	Освітня програма (назва освітньої програми)
Аграрний факультет	Виробництво та технології	Харчові технології	Харчові технології / Food technology

Київ – 2023

Розробники:

Ткачук Олена Геннадіївна

(прізвище та ініціали, посада, науковий ступень та вчене звання)

(підпис)

Лук'янюк Олександр Васильович

(прізвище та ініціали, посада, науковий ступень та вчене звання)

(підпис)

(прізвище та ініціали, посада, науковий ступень та вчене звання)

(підпис)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри (предметної комісії):
ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

(назва кафедри)

Протокол № 1 від 20 вересня 2024 р.

Завідувач кафедри (голова предметної комісії):

(підпис)

О.Г. Ткачук

(прізвище та ініціали)

Схвалено методичною комісією факультету:

(назва факультету)

Протокол № _____ від _____ 20 ____ р.

Голова методичної комісії:

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Передумови для вивчення

Дисципліни, що забезпечують		
Семестр	Найменування дисципліни	Найменування теми

Програма навчальної дисципліни

Вид заняття	Короткий зміст навчальних занять, тематика індивідуальних та/або групових завдань	Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання	Кількість отримуваних балів min-max
I курс			
Фізична культура і система фізичного виховання в закладах вищої освіти.	Фізична культура і система фізичного виховання в закладах вищої освіти. Предмет і завдання дисципліни. Інструктаж з техніки безпеки. Загальна фізична підготовка. Показники і критерії дотримання здорового способу життя. Антропометричні данні, показники функціональної системи та фізичної підготовленості. «Паспорт здоров'я». Фізичний розвиток і функціональний стан здобувачів вищої освіти СНУ ім. В.Даля	Практичні вправи. Індивідуальні завдання. Опитування.	2-3
Легка атлетика	Спринтерський біг. Техніка безпеки та профілактика травматизму у видах легкої атлетики. Техніка низького старту. Техніка бігу по дистанції. Техніка фінішування.	Практичні вправи. Індивідуальні завдання	2-3
Легка атлетика	Стрибок у довжину з місця та розбігу. Човниковий біг.	Практичні вправи. Індивідуальні завдання	2-3
Спортивні ігри	Баскетбол. Техніка безпеки та профілактика травматизму в ігрових видах спорту. Правила гри. Техніка ведіння м'яча. Техніка передач м'яча. Техніка кидків у коник. Штрафні кидки. Взаємодія гравців у захисті і нападі. Навчальна двостороння гра. Організація змагань, практика суддівства.	Практичні вправи. Індивідуальні завдання	2-3
Спортивні ігри	Волейбол. Техніка безпеки та профілактика травматизму в ігрових видах спорту. Правила гри. Техніка прийому-передачі м'яча. Нижня пряма подача. Бокова подача. Елементи техніки	Практичні вправи. Індивідуальні завдання	2-3

	нападаючого удару. Навчальна двостороння гра.		
Загальна фізична підготовка	Техніка безпеки та профілактика травматизму в силових видах спорту. Класифікація основних рухових якостей та засоби їх розвитку. Розвиток сили. Розвиток спритності. Розвиток гнучкості. Розвиток швидко-силових якостей. Розвиток координації рухів.	Практичні вправи. Індивідуальні завдання	2-3
Силова гімнастика / стретчинг / пілатес	Основні поняття, зміст щодо застосування вправ силової гімнастики / стретчингу / пілатесу. Використання вправ силової гімнастики / стретчингу / пілатесу. Вправи для розвитку сили на різні групи м'язів. Статично-динамічні вправи для розвитку сили та гнучкості	Практичні вправи. Індивідуальні завдання	2-4
Практичне застосування вправ силової гімнастики / стретчингу / пілатесу.	Правила техніки безпеки на заняттях. Вправи для розвитку сили для рук та пресу. Дихальна гімнастика. Розвиток силових якостей. Елементи аутотренінгу при використанні вправ на розвиток гнучкості. Розвиток силових якостей.	Практичні вправи. Індивідуальні завдання	2-4
Загартовування організму. Загальна фізична підготовка	Основи методики загартовування. Засоби загартовування організму людини. Вплив холоду на організм людини. Комплекси ЗФП для пресу та спини	Опитування. Індивідуальні завдання	2-3
Використання рухової активності для зміцнення та збереження здоров'я	Роль і значення ранкової гігієнічної гімнастики в режимі дня здобувача вищої освіти. Попередження травматизму. Методика складання комплексу загально-розвивальних вправ (ЗРВ)	Практичні вправи. Індивідуальні завдання	2-4
Загальна фізична підготовка. Стрибки на скакалці	Класифікація основних рухових якостей та засоби їх розвитку. Розвиток сили. Розвиток спритності. Розвиток швидко-силових якостей. Розвиток координації рухів. Стрибки на скакалці: корись та техніка виконання. ЗФП	Практичні вправи. Індивідуальні завдання	2-4
Спортивні ігри	Футзал. Техніка безпеки та профілактика травматизму в ігрових видах спорту. Правила гри. Техніка володіння м'ячем. Техніка ударів по воротам. Техніка гри воротаря. Стандарти. Взаємодія гравців під час гри. Навчальна двостороння гра. Організація змагань, арбітраж	Практичні вправи. Індивідуальні завдання	2-4
Спортивні ігри	Баскетбол. Техніка безпеки та профілактика травматизму в ігрових видах спорту. Правила гри. Техніка ведіння м'яча. Техніка передач м'яча. Техніка кидків у кошик. Штрафні кидки. Взаємодія гравців у захисті і нападі. Навчальна двостороння гра. Організація змагань, практика суддівства	Практичні вправи. Індивідуальні завдання	2-4
Легка атлетика	Естафетний біг. Особливості елементів техніки низького старту з естафетною паличкою. Техніка передачі естафетної палички. Техніка бігу в коридорі передачі.	Практичні вправи. Індивідуальні завдання	2-3

	Взаємодія учасників естафети під час передачі палички. Техніка бігу по віражу. Естафетний біг 4×100		
Легка атлетика	Біг на середні та довгі дистанції. Поняття бігу на середні та довгі дистанції, кросового бігу. Різниця у техніці бігу на короткі та довгі дистанції, анатомічні та фізіологічні особливості спринтерів та стаєрів. Техніка високого старту, тактика бігу з утриманням темпу, ритму.	Практичні вправи. Індивідуальні завдання	2-5
«Паспорт здоров'я». Фізичний розвиток і функціональний стан здоров'я (порівняння)	Антропометричні данні, показники функціональної системи та фізичної підготовленості	Практична робота Опитування. Індивідуальні завдання	2-3
II курс			
Засоби і методи підвищення продуктивності праці. Методика проведення ЗРВ	Засоби і методи підвищення продуктивності праці. Характеристика та методика проведення вправ для загального розвитку. Вихідні положення та рухи.	Практичні вправи. Індивідуальні завдання	1-2
Загальна фізична підготовка	Засоби і методи розвитку фізичних якостей. Психічна саморегуляція. Комплекс вправ для зміцнення м'язів рук, пресу та грудей	Практичні вправи. Індивідуальні завдання	2-3
Силова гімнастика / стретчинг / пілатес	Застосування вправ силової гімнастики / стретчингу / пілатесу в повсякденному житті. Вправи для розвитку сили на різні групи м'язів. Статично-динамічні вправи для розвитку сили рук, ніг, тулуба та гнучкості.	Практичні вправи. Індивідуальні завдання	3-5
Практичне застосування вправ силової гімнастики / стретчингу / пілатесу.	Правила техніки безпеки на заняттях. Вправи для розвитку сили для рук ніг, тулуба та пресу. Дихальна гімнастика. Розвиток силових якостей. Елементи аутотренінгу при використанні вправ на розвиток гнучкості. Розвиток силових якостей.	Практичні вправи. Індивідуальні завдання	3-5
Ефективні силові тренування в домашніх умовах	Силовий тренінг на всі групи м'язів в домашніх умовах. Базові силові вправи. Програма силового тренування для юнаків і дівчат. ЗФП	Практичні вправи. Індивідуальні завдання	3-5
Спортивні ігри	Волейбол. Техніка безпеки та профілактика травматизму в ігрових видах спорту. Правила гри. Техніка прийому-передачі м'яча. Нижня пряма подача. Бокова подача. Техніка прийому м'яча з подачі. Взаємодія гравців у захисті і нападі. Навчальна двостороння гра. Організація змагань, практика суддівства	Практичні вправи. Індивідуальні завдання	3-5
Легка атлетика	Спринтерський біг. Техніка безпеки та профілактика травматизму у видах легкої атлетики. Техніка низького старту. Техніка бігу по дистанції. Техніка фінішування. Пробігання дистанції 100 м.	Практичні вправи. Індивідуальні завдання	2-3

	Техніка бігу по віражу. Пробігання дистанції 200 м.		
Легка атлетика	Особливості бігу по пересіченій місцевості. Відновлення функцій організму після довготривалого бігу. Біг по пересіченій місцевості до 2000 м.	Практичні вправи. Індивідуальні завдання	3-5
Спорт. Основи здорового способу життя	Спорт. Індивідуальний вибір видів спорту або систем фізичних вправ. Основи здорового способу життя.	Практичні вправи. Індивідуальні завдання	3-5
Загальна фізична підготовка	Комплекси вправ аеробної гімнастики. Розвиток координаційних якостей. Розвиток силових якостей. Розвиток гнучкості засобами гімнастики. Розвиток швидкісно-силових якостей. Розвиток координації рухів.	Практичні вправи. Індивідуальні завдання	3-5
Загальна фізична підготовка, гімнастика	Вправи у рівновазі, на гнучкість, координаційні. Комплекси ЗРВ з предметами, вправи корегуючої гімнастики	Практичні вправи. Індивідуальні завдання	2-3
Тренажерна зала	Вправи на тренажерах та спортивному обладнанні. Силові вправи.	Практичні вправи. Індивідуальні завдання	2-4
Легка атлетика	Техніка бігу на короткі дистанції. Техніка стрибків у довжину. Техніка метання м'яча. Техніка естафетного бігу. Техніка оздоровчої ходьби та бігу.	Практичні вправи. Індивідуальні завдання	2-5
«Паспорт здоров'я». Фізичний розвиток і функціональний стан здобувачів вищої освіти СНУ ім. В.Даля	Показники і критерії дотримання здорового способу життя. Антропометричні данні, показники функціональної системи та фізичної підготовленості	Практична робота Опитування. Індивідуальні завдання	2-5
Підсумковий контроль		ЗАЛІК	

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

За повністю виконані завдання здобувач вищої освіти може отримати визначену кількість балів:

Інструменти і завдання	Кількість балів
Складання контрольних нормативів (комплексу ранкової гігієнічної гімнастики, програми реабілітації (після хвороби, травми))	80
Практична робота «Паспорт здоров'я»	5
Методична частина курсу: проведення комплексу загально-розвиваючих вправ	5
Теоретична частина курсу	10
Разом	100

Шкала оцінювання здобувачів вищої освіти

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни