

Центральноукраїнський національний технічний університет

Кафедра екології, охорони навколишнього середовища  
та здорового способу життя

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор з науково-педагогічної роботи

\_\_\_\_\_ А.Кириченко

“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2022 року

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### Фізичне виховання

(назва навчальної дисципліни)

напрямок підготовки

на всіх напрямках підготовки

(шифр і назва напрямку підготовки)

спеціальність

на всіх спеціальностях

(шифр і назва спеціальності)

(назва спеціалізації)

Факультет

Агротехнічний факультет

(назва факультету)

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри екології, охорони навколишнього середовища та здорового способу життя

Протокол №1 від 01 вересня 2022 року

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ О.Медведева

01 вересня 2022 року

Декан факультету \_\_\_\_\_ В.Сало

01 вересня 2022 року

Робочу програму розробили:

Доцент Володимир КОВАЛЬОВ

Старший викладач Тетяна МОТУЗЕНКО

Робоча програма з фізичного виховання для студентів ЦНТУ за напрямом підготовки:

Економічний факультет

051 – Економіка (спеціалізація «Економічна кібернетика»; «Економіка підприємництва»; «Управління персоналом та економіка праці»)

292 – Міжнародні економічні відносини

071 – Облік і оподаткування

072 – Фінанси, банківська справа та страхування

075 – Маркетинг

029 – Інформаційна, бібліотечна та архівна справа

073 – Менеджмент

281 – Публічне управління та адміністрування (спеціалізація «Адміністративний менеджмент»)

076 – Підприємництво, торгівля та біржова діяльність

Агротехнічний факультет

101 – Екологія

133 – Галузеве машинобудування

201 – Агрономія

208 – Агроінженерія

131 – Прикладна механіка

Факультет будівництва та транспорту

132 – Матеріалознавство

133 – Галузеве машинобудування

192 – Будівництво та цивільна інженерія

274 – Автомобільний транспорт

208 – Агроінженерія

275 – Транспортні технології

Факультет автоматики та енергетики

123 – Комп'ютерна інженерія

- 141 – Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка (Енергетика та автоматики аграрного комплексу)  
 151 – Автоматизація та комп'ютерно-інтегровані технології  
 172 – Телекомунікації та телерадіотехніка  
Механіко-технологічний факультет  
 123 – Комп'ютерна інженерія  
 125 – Кібербезпека  
 131 – Прикладна механіка  
 133 – Галузеве машинобудування (спеціалізація «Металорізальні верстати та системи»)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри екології, охорони навколишнього середовища та здорового способу життя

Протокол № 1 від 01 вересня 2022 року

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ О. Медведєва

### 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		Денна форма навчання
Кількість кредитів	Напрямок підготовки: <u>Економічний факультет</u> 051 – Економіка (спеціалізація «Економічна кібернетика»; «Економіка підприємництва»; «Управління персоналом та економіка праці») 292 – Міжнародні економічні відносини 071 – Облік і оподаткування 072 – Фінанси, банківська справа та страхування 075 – Маркетинг 029 – Інформаційна, бібліотечна та архівна справа 073 – Менеджмент 281 – Публічне управління та адміністрування (спеціалізація «Адміністративний менеджмент») 076 – Підприємництво, торгівля та біржова діяльність <u>Агротехнічний факультет</u> 101 – Екологія 133 – Галузеве машинобудування 201 – Агрономія 208 – Агроінженерія 131 – Прикладна механіка <u>Факультет будівництва та транспорту</u> 132 – Матеріалознавство 133 – Галузеве машинобудування	Нормативна за вибором

	192 – Будівництво та цивільна інженерія 274 – Автомобільний транспорт 208 – Агроінженерія 275 – Транспортні технології <u>Факультет автоматики та енергетики</u> 123 – Комп'ютерна інженерія 141 – Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка (Енергетика та автоматики аграрного комплексу) 151 – Автоматизація та комп'ютерно-інтегровані технології 172 – Телекомунікації та телерадіотехніка <u>Механіко-технологічний факультет</u> 123 – Комп'ютерна інженерія 125 – Кібербезпека 131 – Прикладна механіка 133 – Галузеве машинобудування (спеціалізація «Металорізальні верстати та системи») Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр (I-II курс)	
Змістових модулів –		<b>Рік підготовки</b> перший - другий
Загальна кількість студентів першого - другого курсу -		<b>Семестр</b> I - II   III - IV
Тижневих годин для денної форми навчання: всього - 56 годин	Освітньо-кваліфікаційний рівень: - <b>бакалавр</b>	<b>Лекції</b>  <b>Практичні, семінарські</b> 28г.   28г. <b>Індивідуальні завдання:</b> Вид контролю: залік – 2 години

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета** фізичного виховання в університеті - це послідовне формування професійного світогляду особистості, загальної і фізичної культури фахівця її реалізація передбачає комплексне вирішення завдань.

### Завдання:

1. Набуття системи знань з фізичної культури та здорового способу життя.
2. Сприяння правильному формуванню і загартуванню організму людини, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня функціонального стану і працездатності протягом всього періоду навчання.
3. Оволодіння системою практичних умінь і навичок занять основними видами та формами раціональної фізичної діяльності, забезпечення, збереження і зміцнення здоров'я засобами фізичної культури і спорту.
4. Набуття фонду рухових умінь та навичок, забезпечення загальної та професійно-

прикладної фізичної підготовленості.

5. Придбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для вдосконалення особистих та професійних якостей.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

**Знати:** систему практичних вмінь з фізичної культури та здорового способу життя, які сприяють правильному формуванню і загартуванню організму людини, профілактики захворювань, забезпечення високого рівня функціонального стану людини і працездатності протягом всього періоду навчання.

**Вміти:** володіти основними видами та формами раціональної фізичної діяльності, рухових вмінь та навичок для забезпечення загальної та професійної підготовленості, збереження і зміцнення здоров'я.

### 3. Програма навчальної дисципліни

#### Легка атлетика ( Кросова підготовка)

Теоретичні відомості:

Історія розвитку кросу в Україні. Професійно-прикладне значення кросового бігу. Методика розвитку витривалості (загальної і спеціальної) за допомогою кросу. Вимоги програми та нормативи. Правила змагань.

Практичний матеріал.

Спеціальні легкоатлетичні вправи бігуна. Навперемінний біг. Повторний біг. Кросовий біг.

#### Професійно - прикладна фізична підготовка

Теоретичні відомості:

Виховання потреби до фізичного вдосконалення майбутніх фахівців шляхом набуття стійкого інтересу і звички до систематичних занять фізичними вправами та спортом.

Вивчення загальних понять основної гімнастики. Загально-розвивальні вправи. Основні вихідні положення для ніг, рук, тулуба. Вправи для згинання і розгинання рук, колові рухи, нахили і повороти голови, тулуба. Присідання упори, випади. Складання комплексів загально-розвивальних вправ без предметів.

Практичні вимоги:

Колективний та індивідуальний рахунок при виконанні фізичних вправ. Вміння методично правильно проводити різні перешикування, змикання і розмикання. Виконання самостійно окремих вправ і комплексу для колективного оцінювання студентами і викладачами.

#### Легка атлетика

Теоретичні відомості

Історія розвитку легкої атлетики, її прикладне значення. Класифікація видів легкої атлетики. Запобігання травмам. Вимоги програми та нормативи. Правила змагань.

Практичний матеріал.

Біг на короткі дистанції: Старт, стартове прискорення, біг по прямій. Повторення шкільної програми. Навперемінний біг. Повторний біг, спеціальні легкоатлетичні вправи бігуна. Естафетний біг.

Біг на середні дистанції: Високий старт, біг по прямій, по повороту, фінішування. Біг по пересічній місцевості.

Стрибки у довжину з місця: техніка стрибка.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

##### I - II курс

Змістовний модуль № 1

Осінній семестр 4 – 9 жовтня 2021 року

**Види випробувань та їх оцінки для визначення навчального рейтингу з курсу «Фізичне виховання» (легка атлетика)**

**вікова категорія - 16/17/18-20/21-25 р.**

№	Види випробувань	Стать	5				4				3				2				1			
			16	17	18-20	21-25	16	17	18-20	21-25	16	17	18-20	21-25	16	17	18-20	21-25	16	17	18-20	21-25
Спритність																						
1.	Стрибок у довжину з місця, см	чол.	240	250	260	240	220	230	240	230	200	215	235	225	180	200	205	215	160	190	200	205
		жін.	190	200	210	200	175	185	200	190	165	170	185	180	155	160	165	170	145	155	160	165
Швидкість																						
2.	Біг 100 м	чол.	14,0	13,6	13,2	--	14,6	14,3	14,0	--	15,3	15,0	14,3	--	15,9	15,5	15,0	--	16,2	15,8	15,3	--
		жін.	16,0	15,0	14,8	--	16,5	16,0	15,5	--	17,4	17,0	16,3	--	18,0	17,5	17,0	--	18,4	18,0	17,3	--
Витривалість																						
3.	Крос на 3000 м (чол.) 2000 м (жін.)	чол.	--	13,3	13,0	12,3	--	13,5	13,3	13,3	--	14,3	14,2	13,5	--	15,4	15,3	14,1	--	15,0	15,9	14,8
		жін.	--	9,50	10,3	10,3	--	10,4	11,1	11,1	--	11,45	11,5	11,35	--	12,45	12,3	12,0	--	13,0	12,8	12,6
																			Відвідування занять		6 балів	
																			За виконання нормативів		15 балів	
																			За самостійну роботу		4 бали	
																			Максимальна кількість балів		25 балів	

**I - II курс**  
**Змістовний модуль № 2**  
**Осінній семестр 22 – 27 листопада 2021 року**  
**Види випробувань та їх оцінки для визначення навчального рейтингу з курсу «Фізичне виховання»**  
**вікова категорія - 16/17/18-20/21-25 р.**

№	Види випробувань	Стать	5				4					
			16	17	18-20	21-25	16	17	18-20	21-25	16	
1.	Човниковий біг 4x9 м, сек.	чол.	9,40	9,10	9,00	--	10,00	9,70	Спритність	9,60	--	10,50
		жін.	10,80	10,40	10,40	--	11,00	10,90		10,80	--	11,50
2.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	чол.	40	42	44	44	34	36	Сила	38	38	28
		жін.	20	22	25	20	18	19		21	15	15
3.	Піднімання тулуба в сід за 30 сек. (чол.) 1 хв. (жін.)	чол.	28	30	32	32	24	26	Сила	28	28	22
		жін.	42	45	47	47	38	40		42	42	36

-

**I - II курс**

Змістовний модуль № 3  
Весняний семестр 21 – 26 лютого 2022 року

**Види випробувань та їх оцінки для визначення навчального рейтингу з курсу «Фізичне виховання» (ППФП)  
вікова категорія - 16/17/18-20/21-25 р.**

№	Види випробувань	Стать	5				4				3				2			1					
			16	17	18-20	21-25	16	17	18-20	21-25	16	17	18-20	21-25	16	17	18-20	21-25	16	17	18-20	21-25	
1.	Комплексно-силова вправа, кількість разів	чол.	44	46	50	48	41	42	46	44	36	38	4	40	33	34	38	36	28	30	34	32	
		жін.	28	30	34	32	24	26	30	28	21	22	26	24	16	18	22	20	13	14	18	16	
2.	Вис на зігнутих руках за 1 хв	чол.	50	55	60	45	40	45	47	42	30	33	35	32	20	21	23	22	8	10	10	5	
		жін.	20	21	23	22	16	17	18	20	12	13	15	18	7	9	10	8	3	5	8	6	
3.	Нахили тулуба вперед, см	чол.	12	13	13	14	10	11	11	12	8	9	9	10	5	6	6	8	4	5	5	6	
		жін.	19	20	20	16	17	18	18	14	15	16	16	11	8	9	9	8	7	8	8	6	
																		Відвідування занять			6 балів		
																		За виконання					
																		нормативів			15 балів		
																		Максимальна кількість балів			21 балів		

-  
-



**І- II курс**  
 Змістовний модуль № 4  
 Весняний семестр 16 – 21 травня 2022 року  
**Види випробувань та їх оцінки для визначення навчального рейтингу з курсу «Фізичне виховання» Л**  
**(Кросова підготовка)**  
**вікова категорія - 16/17/18-20/21-25 р.**

№	Види випробувань	Стать	5				4				
			16	17	18-20	21-25	16	17	18-20	21-25	
								Швидкість			
1.	Біг - 60 м (I курс)	чол.		8,10					8,40		
		жін.		9,40					9,90		
	100 м (II курс)	чол.		13,40					14,00		
		жін.		16,00					17,00		
								Сила			
2.	Підтягування на перекладині (чол.) Підтягування у висі лежачи (жін.)	чол.	12	13	14	14	11	12		12	12
		жін.	14	16	18	20	10	12		14	15
								Витривалість			
3.	Крос 16 років - 2000 м (чол.) 16 років - 1500 м (жін.)	чол.	7,50	--	--	--	8,50	--	--	--	--
		жін.	7,30	--	--	--	8,00	--	--	--	--
	Крос I –II курс - 1000 м (чол.) 500 м (жін.)	чол.		3,15					3,30		
		жін.		1,45					1,50		
4.	Човниковий біг 4x9 м I – II курс	чол.		8,8					9,2		
		жін.		10,2					10,5		
								Відвідування занять		8 балів	
								За виконання нормативів		20 балів	
								Оцінювання теоретичних знань		1 бали	
								Максимальна кількість балів		29 балів	

**Примітка:** викладач може замінити один із нормативів фізичної підготовленості та рухових навичок за умови допомогти студенту розкрити стан фізичної підготовленості, проявити здібності та з'ясувати над якими саме фізичними якостями та рухами необхідно працювати і у якій саме спосіб досягти необхідного рівня фізичного розвитку та зміцнення здоров'я.

## Теми практичних занять для студентів 1-2 курсу

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Легка атлетика	12 год.
2	Професійно-прикладна фізична підготовка	26 год.
3	Легка атлетика (Кросова підготовка)	16 год.
	РАЗОМ	54 год.

### 6. Індивідуальні завдання

#### ТЕМИ РЕФЕРАТІВ

1. Фізична культура в суспільному житті та професійній діяльності.
2. Спорт як соціальне явище.
3. Соціально-біологічні основи фізичної культури.
4. Організм людини як біологічна система.
5. Системи організму людини та вплив фізичних вправ на здоров'я людини.
6. Серцево-судинна система і фізичні вправи.
7. Дихальна система її функції та дихальна гімнастика.
8. Ендокринна система та фізичні вправи.
9. Основи здорового способу життя.
10. Здоров'я і рухова активність.
11. Гігієна фізичних вправ.
12. Профілактика простудних захворювань і перегрівів.
13. Навчальна праця студентів і фізична підготовленість.
14. Формування професійно важливих психічних якостей засобами фізичної культури.
15. Особливості інтелектуальної діяльності студентів та фізична активність.
16. Принципи фізичної фізичного виховання і тренування.
17. Методи фізичного виховання.
18. Основи навчання рухам.
19. Виховання фізичних якостей.
20. Формування психічних якостей, рис і відмінностей особистості в процесі фізичного виховання.
21. Форми занять фізичними вправами.
22. Можливості та умови корекції розвитку, рухової і функціональної підготовленості засобами фізичної культури і спорту.
23. Психотерапевтичні можливості фізичної культури.
24. Планування самостійних занять фізичними вправами.
25. Особливості самостійних занять жінок.
26. Спорт в житті студента.
27. Нетрадиційні види фізичних вправ.
28. Туризм, альпінізм, спортивне орієнтування.
30. Самоконтроль при заняттях фізичними вправами.
31. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів економічних спеціальностей.
32. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів інженерно-технічних спеціальностей.
33. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів агрономів.
34. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів екологів.
35. Екологічні фактори життєдіяльності людини.
36. Хімічні фактори середовища життєдіяльності людини.
37. Біологічні фактори середовища життєдіяльності людини.
38. Погода та здоров'я людини.
39. Біоритми та їх значення для здоров'я людини.
40. Поняття про фізичне здоров'я людини та фізичну підготовленість.

41. Адаптація людини до різних умов життєдіяльності, як ознака фізичного здоров'я.
42. Резерви організму як ознака фізичного здоров'я .
43. Стійкість до дії патогенних чинників. Імунітет людини.
44. Їжа та режим харчування в забезпеченні здоров'я.
45. Опірно-руховий апарат людини як основа фізичного здоров'я.
46. Духовне здоров'я та духовність. Фактори, що зумовлюють духовне зростання.
47. Медико-соціальні проблеми негативних звичок.
48. Очищення організму як засіб оздоровлення організму.
49. Фактори формування та збереження та збереження репродуктивного здоров'я.
50. Рекреація як соціально-культурне явище, її різновиди і характеристики.
51. Якість життя – високо інтегрована характеристика розвитку суспільства.

*Примітка: тема реферату може бути сформульована викладачем і студентом за бажанням студента яка не входить до цього переліку, але обов'язково повинна відповідати вимогам цієї програми та з питань формування здорового способу життя.*

## 7. Методи навчання

Словесний, наочний та практичний, теоретичний

## 8. Методи контролю

### Поточний та підсумковий - (залік)

**8.1. Загальні положення з фізичного виховання** є обов'язковою формою підсумкового контролю в університеті. Його метою є перевірка і оцінка засвоєння студентами навчальної програми з фізичного виховання за такими розділами:

1. Теоретична підготовка.
2. Методична підготовка.
3. Фізична підготовка.

Заліки з фізичного виховання проводяться за єдиною методикою в кінці навчального року або в кінці семестру(якщо це визначено деканатом).

Заліки з фізичного виховання складаються в обов'язковому порядку студентами всіх навчальних відділень і медичних груп. Викладач завчасно інформує студентів про термін, зміст та порядок проведення заліку.

### **8.2. Методики проведення заліків з фізичного виховання.**

8.2.1. Структура перевірки та оцінювання знань і вмінь з фізичного виховання.

8.2.1.1. Перевірка та оцінювання знань і вмінь із дисципліни "фізичне виховання" здійснюється згідно Положенню про контроль успішності і сесійну атестацію студентів Центральноукраїнського національного технічного університету.

8.2.2 Перевірка й оцінювання теоретичної підготовленості.

Теоретична підготовленість перевіряється й оцінюється за результатами написання рефератів та засвоєнням теоретичного матеріалу шляхом проведення співбесід з викладачем, участі у науково-практичних семінарах та конференціях(теми рефератів затверджуються кафедрою окремо).

8.2.3. Перевірка та оцінювання методичної підготовленості.

Методична підготовленість перевіряється і оцінюється за якістю виконання завдань, що містять практичні дії.

Зміст завдань для перевірки методичної підготовленості визначається навчальною програмою з фізичного виховання.

З розділу методичної підготовки виконується 2-3 завдання.

8.2.4. Перевірка й оцінювання фізичної підготовленості.

8.2.4.1. Прийом нормативів організовується і проводиться у відповідності з вимогами навчальної Програми для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації (Затверджено: наказ Міністерства освіти і науки України 14.11.2003 р.№757).

8.2.5. Оцінювання самостійної роботи студента.

8.2.5.1. Організація самостійної роботи студента є невід'ємною частиною навчального процесу з фізичного виховання і має на меті допомогти студенту самостійно, використовуючи консультації викладача, матеріальну спортивну базу університету, або в інший спосіб працювати над опануванням теоретичного матеріалу поліпшити свої знання з фізичної культури і спорту, методики складання і виконання фізичних вправ та на практиці розширити рухові навички, домогтися підвищення власного рівня фізичного розвитку, набуття здорового способу життя.

8.2.5.2. Оцінювання самостійної роботи студента в межах балів визначених у змістовому модулі викладачем при проведенні співбесід, прийому нормативів з фізичної підготовленості та динаміки опанування руховими навичками під час практичних занять з фізичного виховання.

Студенти, які віднесені до підготовчої групи одержують залік, якщо регулярно відвідують заняття з фізичного виховання, успішно склали залік з теоретичної, методичної та фізичної підготовки.

Студенти спеціальної медичної групи виконують на оцінку в кожному семестрі контрольні нормативи спеціальної, індивідуальної фізичної підготовки, розроблені викладачем з урахуванням функціональних можливостей кожного складають комплекси фізичних вправ для занять з тими захворюваннями, яким хворіють самі та разом з викладачем обговорюють методику організації занять з фізичного виховання.

Тимчасово звільненні за станом здоров'я студенти та вагітні студентки - пишуть реферати, складають комплекси фізичних вправ для занять з тими захворюваннями, яким хворіють самі та разом з викладачем обговорюють методику організації занять з фізичного виховання .

Студентам, які беруть участь у змаганнях, можуть нараховуватися заохочувальні бали, але не більше 10 балів у семестр.

Студенти, зараховані в спортивне учбове відділення складають залік з теоретичної, методичної та фізичної підготовки.

### 9. Розподіл балів, які отримують студенти I - II курсу.

<b>Поточне тестування та самостійна робота за I – II семестр</b>			
<b>Змістовий модуль №1 Легка атлетика</b>		<b>Змістовий модуль № 2 ППФП</b>	
Відвідування	6 балів	Відвідування	7 балів
Норматив 1	5 балів	Норматив 1	5 балів
Норматив 2	5 балів	Норматив 2	5 балів
Норматив 3	5 балів	Норматив 3	5 балів
Самостійна робота	4 бали	Участь у змаганнях	3 бал
<b>Всього</b>	<b>25 балів</b>	<b>Всього</b>	<b>25 балів</b>
<b>Поточне тестування та самостійна робота за III – IV семестр</b>			
<b>Змістовий модуль № 3 ППФП</b>		<b>Змістовий модуль № 4 Легка атлетика (Кросова підготовка)</b>	
Відвідування	6 балів	Відвідування	8 балів
Норматив 1	5 балів	Норматив 1	5 балів
Норматив 2	5 балів	Норматив 2	5 балів
Норматив 3	5 балів	Норматив 3	5 балів
		Норматив 4	5 бали
		Оцінювання теоретичних знань	1 бал
<b>Всього</b>	<b>21 бал</b>	<b>Всього</b>	<b>29 балів</b>

**10. Таблиця відповідності шкали оцінювання ЄКТС  
за національною системою оцінювання в Україні та ЦНТУ**

Оцінка за шкалою ЄКТС	визначення	Оцінка	
		За національною системою	За системою ЦНТУ
<b>A</b>	ВІДМІННО - відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок	5 (відмінно)	41-50
<b>B</b>	ДУЖЕ ДОБРЕ – вище середнього рівня з кількома помилками	4 (добре)	36-40
<b>C</b>	ДОБРЕ – в загальному правильна робота з певною кількістю значних помилок		33-35
<b>D</b>	ЗАДОВІЛЬНО – непогано, але зі значною кількістю недоліків	3 (задовільно)	31-32
<b>E</b>	ДОСТАТНЬО – виконання задовольняє мінімальні критерії		29-30
<b>FX</b>	НЕЗАДОВІЛЬНО – потрібно попрацювати перед тим, як перескласти	2 (незадовільно)	17,5-28
<b>F</b>	НЕЗАДОВІЛЬНО – необхідна серйозна подальша робота обов'язків повторний курс		1-17

**Таблиця відповідності шкали оцінювання ЄКТС  
за національною системою оцінювання в Україні та ЦНТУ за підсумками навчального року**

Оцінка за шкалою ЄКТС	визначення	Оцінка	
		За національною системою	За системою ЦНТУ
<b>A</b>	ВІДМІННО - відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок	5 (відмінно)	90-100
<b>B</b>	ДУЖЕ ДОБРЕ – вище середнього рівня з кількома помилками	4 (добре)	82-89
<b>C</b>	ДОБРЕ – в загальному правильна робота з певною кількістю значних помилок		74-81
<b>D</b>	ЗАДОВІЛЬНО – непогано, але зі значною кількістю недоліків	3 (задовільно)	64-73
<b>E</b>	ДОСТАТНЬО – виконання задовольняє мінімальні критерії		60-63
<b>FX</b>	НЕЗАДОВІЛЬНО – потрібно попрацювати перед тим, як перескласти	2 (незадовільно)	35-59
<b>F</b>	НЕЗАДОВІЛЬНО – необхідна серйозна подальша робота, обов'язків повторний курс		1-34

**Умови визначення та критерії отримання заліку з курсу фізичне виховання для студентів I - II курсу.**

1. Відвідування: одне заняття – 1 бал (активна робота), - 0,5 бал (пасивна робота).
2. Здача нормативів: від 1 до 5 балів.
3. Участь у змаганнях: 2 бали (в одному змаганні але не більше 10 балів у підсумку за семестр)
4. Складання контрольних нормативів є обов'язковим.

5. Умови допуску до складання контрольних нормативів є відвідування не менше 60% занять. Можливість отримання допуску до складання контрольних нормативів вирішується кафедрою фізичного виховання.
6. При запізненні на заняття до 10 хв. знімається 0,5 бала, понад 10 хв. – не допускається до занять.
7. Довідки про хворобу студент повинен надати протягом 5 днів з моменту її закриття (довідки про хворобу приймаються лише з підтвердженням у студентській поліклініці).
8. Заліки стосовно провідних спортсменів ЦНТУ, що затвердженні у списках кафедрою на початку навчального року вирішуються на засіданні кафедри за поданням тренера – викладача ( на кожного спортсмена подається інформація про відвідування навчально-тренувальних занять та досягненні результати на змаганнях).

### **Методичне забезпечення**

- 1.Методичні рекомендації щодо забезпечення працездатності і її відновлення засобами фізичної культури : метод.вказ.для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей / [уклад. :Л.М.Липчанська, В.В.Махно]; М-во освіти і науки України, Кіровоградський нац.. техн.. ун-т, каф. Фізичного виховання. – Кіровоград: КНТУ, 2016. - 39с.  
<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10699>
- 2.Формування активного ставлення студентів до фізичної культури з організації занять за програмою дисципліни «Фізичне виховання» для студентів КНТУ : метод.вказ.для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей / [уклад. : Л.М.Липчанська ] ; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. фізичного виховання. – Кропивницький : КНТУ, 2016. – 17с.  
<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10703>
- 3.Фізична культура і спорт в системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я та фахової дієздатності : метод.вказ.для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей / [уклад.:Укл. Ю.Ж.Бойко]; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. фізичного виховання. – Кропивницький: ЦНТУ. 2017, – 46 с.;  
<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10704>
- 4.Оздоровча і прикладна фізична культура.Її значення і засоби : метод.вказ.для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей/ [уклад.:В.О.Ковальов, Ю.Ж.Бойко]; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. фізичного виховання. – Кропивницький : ЦНТУ, 2017.– 32с.  
<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10705>
- 5.Основи методики фізичного виховання. Спорт в системі формування особистості : метод.вказ.для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей / [уклад.: В.О.Ковальов,Р.Л.Дейкун]; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. фізичного виховання. – Кропивницький: ЦНТУ. 2017, – 28с.  
<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10706>
6. Методика проведення занять з футболу зі студентами ЦНТУ в академічних групах та самостійно: метод.вказ.для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів - тренерів. аспірантів і студентів усіх спеціальностей / [уклад.:

В.В.Махно]; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. фізичного виховання. – Кропивницький: ЦНТУ, 2017.– 39с.  
<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10749>

7.Методика проведення занять зі студентами спеціальної медичної групи : метод.вказ.для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей / [уклад.: Т.Є.Мотузенко].; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. фізичного виховання. – Кропивницький : ЦНТУ, 2017.– 17с.  
<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10711>

8.Модельні характеристики Системної діяльності організму студента у процесі довгострокової адаптації до фізичних навантажень : метод.вказ.для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей / [уклад.: В.О.Ковальов]; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. фізичного виховання. - Кропивницький: ЦНТУ, 2017.– 38с.  
<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10713>

9.Організаційно-методичні основи самостійних занять фізичними вправами з елементами ППФП : метод.вказ.для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей / [уклад.: В.О.Ковальов, Р.Л.Дейкун, О.В.Остроухов]; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. фізичного виховання. - Кропивницький: ЦНТУ, 2018, – 24с.  
<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10715>

10.Основи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури і спорту. Методика добору і виконання фізичних вправ для попередження стомлення, підвищення працездатності і прискорення її відновлення при різноманітних видах праці : метод.вказ.для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей / [уклад.: В.О.Ковальов, В.В.Махно В.В.Савченко,]; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. фізичного виховання. - Кропивницький: ЦНТУ, 2018.– 34с.  
<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10716>

11.Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного оздоровлення. Методика побудови самостійних занять фізичними вправами : метод.вказ.для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей / [уклад. : В.О.Ковальов, Т.Є.Мотузенко]-.; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. фізичного виховання. - Кропивницький: ЦНТУ, 2018. – 24с.  
<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10718>

12.Фізична культура і система фізичного виховання у ВНЗ : метод.вказ.для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей / [уклад. : Ю.Ж.Бойко, Л.М.Липчанська, Т.Є.Мотузенко]-.; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. фізичного виховання. - Кропивницький: ЦНТУ, 2018. – 34с.  
<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10720>

13.Засоби і системи підвищення опірності організму : метод. вказ. для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентів

усіх спеціальностей / [уклад. : В.В.Махно] ; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. фізичного виховання. - Кропивницький: ЦНТУ, 2018. – 54с.  
<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10722>

14. Основи Атлетизму. Методика заняття з атлетичної гімнастики : метод.вказ.для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей / [уклад. : В.О.Ковальов, В.В.Савченко]; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. фізичного виховання. - Кропивницький: ЦНТУ, 2018. – 30с.  
<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10723>

15. Фізична культура і основи здорового способу життя студента. Методика самоконтролю в процесі занять фізичними вправами : методичні рекомендації з фізичної культури і системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах, зокрема серед студентів ЦНТУ (для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів-тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей) / [уклад. : Ю.Ж.Бойко, Р.Л.Дейкун, Л.М.Липчанська, Т.Є.Мотузенко] ; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. фізичного виховання. – Кропивницький : ЦНТУ, 2018. – 31с.  
<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10746>

16. Зміст фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : метод. вказ. для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей / [уклад. : О.В.Захарова, В.В.Махно] ; Кропивницький: ПП «Центр оперативної поліграфії» Авангард», 2019. – 43 с.  
<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10725>

17. Основи сучасної методики розвитку сили в процесі тренувань : метод.вказ.для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей / [уклад. : В.О.Ковальов, В.В.Савченко] ; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. фізичного виховання. – Кропивницький : ЦНТУ, 2020. – 25с.  
<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10726>

18. Організація занять прикладної фізичної підготовки : метод.вказ.для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей / [уклад. : В.О.Ковальов, Л.М.Липчанська, Т.Є.Мотузенко, О.В.Остроухов] ; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. фізичного виховання. – Кропивницький : ЦНТУ, 2020. – 78с.  
<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10727>

19. Техніка виконання основних рухів та прийомів у баскетболі : метод.вказ.для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей / [уклад. : В.О.Ковальов, О.В.Остроухов] ; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. фізичного виховання. – Кропивницький : ЦНТУ, 2020. – 22с.  
<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10728>

20. Методичні вказівки з оздоровчого бігу та ходьби для студентів звільнених за станом здоров'я від занять з фізичного виховання : метод.вказ.для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей/ [уклад. : Л.М.Липчанська, В.В.Савченко] ; М-во освіти і науки України,



Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. фізичного виховання. – Кропивницький : ЦНТУ, 2021. – 78с.

<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10708>

21. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом. Методика формування професійно важливих рухових якостей і навичок : метод.вказ.для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей / [уклад. : В.В.Махно, О.В.Остроухов, В.В.Савченко] ; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. фізичного виховання. – Кропивницький : ЦНТУ, 2021. – 21с.

<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10707>

### Рекомендована література.

#### Базова

1. Амосов Н.М., Мурахов І.В. Сердце и физические упражнения. - К.: Здоров 'я, 1985.- 80 с.
2. Белов Р.А., Сермеев Б. В., Третьяков Н.А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой: Учебное пособие. - К: Вища школа, 1988 .-208с.
3. Булич Е.Г., Мурахов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: Навчальний посібник. -К.: ІЗМН, 1997. - 224 с.
4. Грінберг В.А. Хрестоматія з історії фізичної культури від найдавніших часів до кінця XVII століття. Кіровоград.: 1995. -139 с.
5. Дейнека Кароліс. Рух, дихання, психофізичне тренування. - 2-е вид., перероб. і доп. - К.: Здоров'я, 1988. -176с.
6. Дубогай О.Д., Тучак А.М., Костікова С.Д., Єфімов А.О. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації. - Луцьк, 1997.
7. Завацький В.І. Фізіологічна характеристика рухів як цілеспрямованої поведінки людини: Навчальний посібник. - Луцьк: Надстир'я, 1993.-284 с.
8. Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. - К.: Здоров'я, 1988. -160 с.
9. Канішевський СМ. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства: Видання друге, стереотипне. - К: ІЗМН. 1999.-27 с.
10. Куценко Г.И. Книга о здоровом образе жизни. - М.: Профиздат, 1987.-256с.
11. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. - Вінниця: 1995, част. I. -123 с.
12. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з молоддю за рубежом. - Вінниця.: 1995, част. 2.-147 с.
13. Мурахов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. - К: Здоров'я, 1989. - 272 с.
14. Онищенко І.М. Психологія фізичного виховання і спорту: Навчальний посібник. - К.: Вища школа, 1975. 92 с.
15. Пандакова В.Н., Рибковский А.Г. Биоэнергетика двигательной активности человека: Учебное пособие. - Донецк, 1997.
16. Петренко М.І. Самостійні заняття студентів з фізичного виховання: Навчальний посібник. - Вінниця, 1997. -104 с.
17. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт. - Киев: Олимпийская литература, 1997. - 384 с.
18. Паффенбаргер Р., Ольсен Э. Здоровый образ жизни. - Киев: Олимпийская литература, 1999.
19. Приступа С.Н., Пилат В.С. Традиції української національної фізичної культури (частина 1) - Львів: Троян, 1991. -1\
20. Сичов С.О. Атлетизм: Навчальний посібник. - К: 1997.

21. Старушенко Л.І. Анатомія і фізіологія людини: Навчальний посібник(пер. з російської): - К.: Вища школа, 1992. 208 с.
22. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. К: Здоров'я, 1991 .-256 с.
23. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. - М.: Высшая школа, 1985. - 146 с.
24. Романенко В.О. Рухові здатності людини. - Донецьк: "Новий світ", УК Центр, 1999,-336с.
25. Ткач П.М. Фізичне виховання студентів вузу: Навчальний посібник. - Кн. І. - Луцьк: "Надстир'я", 1996. -178 с.
26. Шиян Б.М., Папуша В.Г, Приступа Є. 1. Теорія фізичного виховання. -Львів: ЛОИМО, 1996-220 с.
27. Жестков С.Г. Панчишина О.К. методика удосконалення техніки бігу на короткі дистанції на заняттях з фізичного виховання.-запоріжжя.зну.2005.-36с.

#### **Допоміжна**

1. Артюшенко О.Ф., Сіренко Л.В. Основи спортивної підготовки: Навчальний посібник. – Черкаси: Брама-Україна, 2006. – 416 с.
2. Демінський О.Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування: (Монографія). – К.: Вища шк., 2001. – 238 с.: іл..
3. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні : теорія та практика / М.В.Дутчак. =- К.: Олімп. Л-ра, 2009. – 279, (1) с. : іл..
4. Грибан В.Г. Валеологія (текст): підручник / В.Г.Грибан – 2-ге вид. перероб. Та доп. – К. «Центр учбової літератури», 2012. – 342 с.
5. Єрмолова В.М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навч. Посіб./В.М.Єрмолова. – К.. 2011. 335 с.
6. Евсеев Ю.И. Е 25 Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
7. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николаенко И.Г. К68 Физическое воспитание: Учеб. Пособие для среднюю спец. Учеб. Заведений. – 2-е изд., перераб. И доп. – М.; Высш. Шк., 19789. – 384 с.: ил.
8. Л.Ю. Іващук, С.М. Онишкевич Валеологія. Навчальний посібник. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010.-400 с.
9. Морфология человека: Учеб. Пособие. – 2-е изд., перераб., доп./ Под. ред.. Б.А.Никитюка, В.П. Чтецова. – М.: Изд-во МГУ, 1990. – 344 с.: ил.
10. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2011. – 128 с.
11. Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів (Текст): монографія / Л.П. Пилипей. – Суми: ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. – 312 с.
12. Сеймук А.А. Помоги себе сам. Заповеди для здоровья и души.-Днепропетровск: РИА «Днепр-VAL», 2012. – 256 с.
13. Теория и методика физического воспитания в 2 томах под редакцией Т.Ю.Круцевич. Киев-2003. Олимпийская литература.
14. Формування здорового способу життя молоді : (Навч.-метод. посіб. Для сім'ї, дітей та молоді) / Т.В.Бондар, О.Г.Карпенко, Д.М. Дикова-Фаворська та ін.. – К.: Держ. Ін.-т проблем сім'ї та молоді, 2005. -116 с. : іл.. – (Сер. «Бібліотечка слухача курсів підвищення кваліфікації Міністерства у справах сім'ї, молоді та спорту»).
15. Шиян Б.М., Вацеба О.М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті: Навчальний посібник. - Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. – 276 с.