


Державний вищий навчальний заклад «Національний гірничий університет»  
(повне найменування вищого навчального закладу)

Кафедра фізичного виховання та спорту

ЗАТВЕРДЖЕНО

Завідувач кафедри

В. М. Вілянський 

«31» серпня 2017 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

«Фізична культура та спорт»  
для студентів 1 курсу  
(шифр і назва навчальної дисципліни)

напрямок підготовки всі напрями  
(шифр і назва напрямку підготовки)

спеціальність всі спеціальності  
(шифр і назва спеціальності)

Спеціалізація всі спеціалізації  
(назва спеціалізації)

інститут, факультет, відділення всі  
(назва інституту, факультету, відділення)

Дніпро - 2017 рік

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання та спорту  
Протокол № I від 31.08.2017 р.

**Укладачі:** Вілянський В.М.,  
Мартинюк О.В.,  
Печена В.М.,  
Кравченко К.Г.

Робоча програма навчальної дисципліни "Фізична культура і спорт" для студентів усіх напрямів підготовки денної форми навчання / укл. В. М. Вілянський, О. В. Мартинюк, В. М. Печена, К.Г. Кравченко. - Д. : ДВНЗ «НГУ», кафедра фізичного виховання та спорту, 2017 - 24 с.

Подано тематичний план навчальної дисципліни та її зміст за модулями. Вміщено зміст, практичних та самостійних занять, теми для дистанційного курсу навчання, бальна-рейтингова система оцінки, положення. Рекомендовано для студентів I курсу усіх напрямів підготовки денної форми навчання.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
1 ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	5
2 МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	5
3 ЗМІСТ ТА СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ .....	7
4 САМОСТІЙНА РОБОТА .....	8
5 МЕТОДИ КОНТРОЛЮ .....	8
6 РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА .....	10
6.1 ОСНОВНА .....	10
6.1 ДОДАТКОВА .....	11
6.3 ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ.....	12
ДОДАТКИ.....	13
Додаток 1 .....	13
Додаток 2.....	15
Додаток 3.....	17

## ВСТУП

Фізична культура у вищих навчальних закладах (ВНЗ) Україна є невід'ємною частиною системи гуманітарного виховання студентів, формування загальної та професійної культури особистості майбутнього фахівця. Фізичне виховання забезпечує загальну та спеціальну фізичну підготовку, є одним із засобів формування всебічно розвиненої особистості, збереження і зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного та психофізіологічного стану студентів в процесі професійної підготовки фахівця.

Актуальність впровадження програми з фізичної культури та спорту зумовлюється соціальним замовленням сучасного суспільства на всебічно розвинену гармонійну особистість фахівця, який має високий рівень здоров'я, необхідну фізичну освіту та фізичну підготовленість, спроможного до самовдосконалення, щоб відповідати вимогам освітньо-кваліфікаційної характеристики.

Специфіка фізичної культури полягає в тому, що вона спрямована на оптимізацію фізичного стану індивіда і його розвиток.

Фізична культура цілеспрямовано розвиває такі фізичні якості і можливості:

- рухові якості і можливості
- сила;
- витривалість;
- швидкість;
- гнучкість;
- координація;

Вона сприяє збереженню і зміцненню здоров'я, посиленню імунітету організму та збільшенню його адаптаційних можливостей, довголіттю. Фізична культура включає в себе досвід формування у індивіда моральних якостей, які проявляються в процесі фізкультурної діяльності. Рівень розвитку цих якостей, а також знання, вміння і навички з їх вдосконалення складають особистісні цінності фізичної культури і визначають фізичну культуру особистості як одну зі складових загальної культури людини.

Фізична культура - органічна частина культури суспільства і особистості; раціонального використання людиною рухової активності в якості фактора оптимізації свого стану й розвитку, фізичної підготовки до життєвої практики.

## 1 ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Кількість кредитів - 3	Вид навчальних занять	Кількість годин				Всього
		I курс				
		семестр				
		перший		другий		
		чверть		чверть		
		1	2	3	4	
практика	14	12	-	16	42	
методика	-	-	6	-	6	
самостійна робота	14	12	6	10	42	
<b>Всього</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>26</b>	<b>90</b>	
	<b>52</b>		<b>38</b>			
Тижнева кількість годин - 2	Вид контролю	диференційований залік		диференційований залік		

## 2 МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Мета вивчення дисципліни:** збереження і зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню та всебічному розвитку організму, а також формуванню фізичної культури особистості молодого фахівця і здатність реалізувати її в соціально-професійній, фізкультурно-оздоровчій діяльності та в сім'ї.

**Завдання** вивчення дисципліни: для досягнення мети фізичної культури студентів передбачається комплексне вирішення наступних задач:

- підготовка до щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів;
  - формування розуміння студентами ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовці до професійної діяльності, установа на здоровий спосіб життя, фізичне удосконалення і самовиховання;
  - зміцнення та відновлення здоров'я, забезпечення високого рівня фізичного стану працездатності протягом усього періоду навчання;
  - оволодіння системою практичних умінь і навичок для занять основними видами фізкультурної діяльності.
  - забезпечення загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки;
- Внаслідок проходження курсу фізичного виховання студент повинен:

**знати:**

- як виховувати та розвивати такі фізичні якості: силу, швидкість, витривалість, координацію рухів та гнучкість;

- як розвивати спеціальні фізичні якості пов'язані з умовами праці (стійкість до концентрації уваги, стійкість проти шкідливих факторів середовища - холоду, духоти, протягів, загазованості тощо);
- методики побудови індивідуальних оздоровчих програм;
- як виховувати психічні здібності: спостережливість, розподіл та перенесення уваги, довготривала та оперативна пам'ять, оперативне мислення, емоційна стійкість, ініціативність, дисциплінованість, рішучість, уміння переносити труднощі професії.

**уміти:**

- використовувати у соціально-професійній, фізкультурно-спортивній діяльності та у сім'ї знання, уміння і навички, набуті в процесі навчання в університеті;
- використовувати фізичні вправи з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової дієздатності;
- забезпечити необхідний рівень професійно значущих фізичних здібностей;
- використовувати засобами фізичної культури і спорту в режимі праці та відпочинку;
- використовувати засоби фізкультури і спорту для профілактики захворювань, оволодіння уміннями самоконтролю в процесі фізкультурно-спортивних занять.

### 3 ЗМІСТ ТА СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Зміст та структура навчальної дисципліни			
I семестр			
I чверть 7 тижнів	Практика	1 заняття (вступне): «Фізична культура і спорт у ДВНЗ «НГУ»: особливості організації навчального процесу»	2
		2 заняття: Правила безпеки при заняттях легкою атлетикою. Легкоатлетичні вправи. Комплекси загальнорозвиваючих вправ.	2
		3 заняття: Легкоатлетичні вправи. Комплекси загальнорозвиваючих вправ.	2
		4 заняття: Легкоатлетичні вправи. Комплекси загальнорозвиваючих вправ.	2
		5 заняття: Легкоатлетичні вправи. Комплекси загальнорозвиваючих вправ. Ознайомлення з умовами виконання тесту «біг на 100 м».	2
		6 заняття: Легкоатлетичні вправи. Комплекси загальнорозвиваючих вправ. Ознайомлення з умовами виконання тесту «біг на 2000/3000м».	2
		7 заняття: Розподіл студентів за спеціалізаціями. Правила безпеки на заняттях з фізичної культури. Ознайомлення студентів з умовами виконання залікових тестів з спеціалізації та фізичної підготовленості.	2
	<b>Всього</b>		<b>14</b>
	Самостійна робота	Виконання комплексів з загальної фізичної підготовленості	<b>14</b>
	<b>Всього</b>		<b>14</b>
<b>Всього за I чверть</b>			<b>28</b>
II чверть 6 тижнів	Практика	8 заняття: Заняття за видами спеціалізацій	2
		9 заняття: Заняття за видами спеціалізацій. Виконання залікових тестів: «Човниковий біг 4x9 м» та для юнаків «Підтягування на перекладині» для дівчат «Згинання розгинання рук в упорі лежачи».	2
		10 заняття: Заняття за видами спеціалізацій. Виконання залікових тестів «Стрибок в довжину з місця» та «Нахил тулуба вперед з положення сидячи».	2
		11 заняття: Заняття за видами спеціалізацій. Виконання залікового тесту №1 з спеціалізації.	2
		12 заняття: Заняття за видами спеціалізацій. Виконання залікового тесту №2 з спеціалізації.	2
		13 заняття: Залік з навчальної дисципліни.	2
	<b>Всього</b>		<b>12</b>
	Самостійна робота	Самостійна підготовка до виконання залікових тестів з дисципліни «Фізична культура та спорт».	<b>12</b>
	<b>Всього</b>		<b>12</b>
	<b>Всього за II чверть</b>		
<b>Всього за I семестр</b>			<b>52</b>
II семестр			
III чверть 6 тижнів	Методика	Дистанційне навчання: 1 заняття: «Основи методики фізичного тренування у процесі підготовки до професійної діяльності».	6
		2 заняття: «Здоровий спосіб життя студента».	
	3 заняття: «Основи побудови індивідуальних оздоровчих програм»		
<b>Всього</b>		<b>6</b>	
Самостійна робота	Виконання комплексів з загальної фізичної підготовленості	<b>6</b>	

		<b>Всього</b>	<b>6</b>
		<b>Всього за III чверть</b>	<b>12</b>
<b>IV чверть 8 тижнів</b>	Практика	<b>14 заняття:</b> Здача методичного компоненту програми навчальної дисципліни «Фізична культура і спорт».	2
		<b>15 заняття:</b> Легкоатлетичні вправи. Комплекси загальнорозвиваючих вправ	2
		<b>16 заняття:</b> Легкоатлетичні вправи. Комплекси загальнорозвиваючих вправ	2
		<b>17 заняття:</b> Легкоатлетичні вправи. Комплекси загальнорозвиваючих вправ	2
		<b>18 заняття:</b> Комплекси загальнорозвиваючих вправ. Виконання залікового тесту для юнаків «Біг на 3000 м», для дівчат «Біг на 2000 м».	2
		<b>19 заняття:</b> Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Виконання залікового тесту «Біг на 100 м».	2
		<b>20 заняття:</b> Перездача залікових тестів з фізичної підготовленості.	2
		<b>21 заняття:</b> Залік з навчальної дисципліни.	2
		<b>Всього</b>	<b>16</b>
	Самостійна робота	Самостійна підготовка до виконання залікових тестів з дисципліни «Фізична культура та спорт».	10
	<b>Всього</b>	<b>10</b>	
	<b>Всього за IV чверть</b>	<b>26</b>	
	<b>Всього за II семестр</b>	<b>32</b>	
	<b>Всього за навчальний рік</b>	<b>90</b>	

## 4 САМОСТІЙНА РОБОТА

Самостійна робота студента (СРС) - це форма організації навчального процесу, за якої заплановані завдання виконуються студентом самостійно під методичним керівництвом викладача.

Мета СРС - засвоєння в повному обсязі навчальної програми та формування у студентів соціально-особистісних компетентностей, які відіграють суттєву роль у становленні майбутнього фахівця вищого рівня кваліфікації.

У ході самостійної роботи студент має перетворитися на активного учасника навчального процесу, навчитися свідомо ставитися до оволодіння теоретичними і практичними знаннями, вільно орієнтуватися в інформаційному просторі, нести індивідуальну відповідальність за якість власної підготовки.

## 5 МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Система оцінювання сформованих компетентностей у студентів враховує види занять, які згідно з програмою навчальної дисципліни передбачають лекційні, семінарські, практичні заняття, а також виконання самостійної роботи. Оцінювання сформованих компетентностей у студентів здійснюється за допомогою «Бально-рейтингової системи оцінювання успішності студентів»

Контрольні заходи включають:

**поточний контроль**, що здійснюється протягом семестру під час проведення лекційних, практичних, семінарських занять і оцінюється сумою набраних балів;

**модульний контроль**, що проводиться з урахуванням поточного контролю за відповідний змістовий модуль і має на меті інтегровану оцінку результатів навчання



студента після вивчення матеріалу з логічно завершеної частини дисципліни — змістового модуля;

**підсумковий** (семестровий контроль), що проводиться у формі семестрового заліку, відповідно до графіку навчального процесу.

## 6 РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### 6.1 ОСНОВНА

1. Амосов Н. М. Енциклопедія Амосова. Алгоритм здоров'я [Текст] / Н. М. Амосов. - Донецк: Сталкер, 2002. - 590 с.
2. Баскетбол: учебник для вузов физической культуры / под ред. Ю.М. Портнова. - М.: АО "Астра семь", 1997 - 480 с.
3. Булатова М. М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях / М. М. Булатова. & К. : Олімпійська література, 2009. - 400 с.
4. Булашев А. Я. Спортивный туризм: учебник / А. Я. Булашев. - Х., 2009.-331 с.
5. Драчук А. І. Теорія і методика викладання гандболу : навч. посібн. / А. І. Драчук ; ред. Л. Прокопчук. - Вінниця : Ландо ЛТД, 2011. - 152 с.
6. Древинг Е. Ф. Травматология: Методика занятий лечебной физкультурой. - М. : Познавательная книга плюс, 2002. - 224с.
7. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура / В. И. Дубровский: учебник для студ. вузов. — 3-е изд., испр. и доп,— М. : гуманит. изд. центр "Владос", 2004. - 624 с.
8. Енциклопедія олімпійського спорту України / за ред. В. М. Платонова. — К.: Олімпійська література, 2005. — 463 с.
9. Козіна Ж. Л. Індивідуалізація підготовки спортсменів в ігрових видах спорту : монографія / Ж. Л. Козіна. - Х., 2009. - 396 с.
10. Конох А. П. Туризм / А. П. Конох, Ф. Ф. Товстопятко, С. А. Некрасов. – Запоріжжя : ЗНУ, 2005. - 132 с.
11. Костюкевич В. М. Теорія і методика викладання футболу : навч. посібн. / авт. кол.: В. М. Костюкевич, О. А. Перепелиця, С. А. Гудима. -Вінниця : [Планер], 2009. - 310 с.
12. Пирогова Е. А. Совершенствование физического состояния человека [Текст] /Е. А. Пирогова-К.: Здоров'я, 1989. - 168 с.
13. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте [Текст]: учебник для студентов ВУЗов физического воспитания и спорта / В. Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 584 с.
14. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение [Текст] / В. Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 2004.-808 с.
15. Раевский Р. Т. ППФП и психофизическая подготовка студентов машиностроительных специальностей [Текст]: учеб, пособ. для вузов Р. Т. Раевский, В. И. Фнленков. - Краматорськ, 2003. -100 с.
16. Теория и методика физического воспитания [Текст]: учебник под ред. Т.Ю. Круцевич. - Том 1. - К.: Олимпийская литература, 2003. - С. 92-93.
17. Фізична культура та формування здорового способу життя : навч. посібн. /1. Б. Карпова, В. Л. Корчинський, А. В. Зотов. - К.: КНЕУ, 2005. - 104 с.
18. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання [Текст] : навч. посібн. / О. М. Худолій. - 2-е вид., випр. - Х.: ОВС, 2008.-406 с.

19. Шахматы: две стороны творчества. - К. : Радянська школа, 1989. -158 с.
20. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту. - Ч. 1 / Б. М. Шиян. -Тернопіль: Навчальна книга; Богдан, 2010. - 271 с.
21. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту. Ч. 2 / Б. М. Шиян. -Тернопіль : Навчальна книга; - Богдан, 2010. - 248 с.

## 6.1 ДОДАТКОВА

22. Агафонов В. П. Курс дебютов. Международные шашки / В. П. Агафонов. -М.: Физкультура и спорт, 1988. - 479 с.
23. Биржаков М. Б. Введение в туризм. І М. Б. Биржаков. [7-е изд., перераб. и доп.]. - М; - СПб : Невский фонд, 2005. - 443 с.
24. Григус І. М. Фізична реабілітація при захворюваннях дихальної системи : навч. посібн. 11. М. Григус. - Львів : Новий Світ - 2000,2012. -169 с.
25. Зайцева Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева. - М. : Физкультура и спорт, 2007 104 с.
26. Кирпенко В. М. Психомоторні рухливі та спортивні ігри : посібник / В. М. Кирпенко. -К.: Інститут психології, 2004. - 86 с.
27. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия І К. Купер; пер. с англ. — 2-е изд. доп. и перераб. -М.: Физкультура и спорт, 1989. - 224 с.
28. Миронов В. В. Система формирования методических навыков на занятиях по физической подготовке /
29. В. В. Миронов. - Л.: ВДКИФК, 1987. - 202 с. 29. Носко М. О. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології : підручник ІМ. О. Носко, О. О. Данілов, В. М. Маслов. -К.-. Слово,2011.-261 с.
30. Спортивні ігри : навч. посібн. для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів : у 2-х т. : / Ж. Л. Козіна, Ю. М. Поярков, О. В. Церковна та ін. - Т. 1. - Х. : 2010, вид. "Точка", 2010. -200 с.
31. Спортивні ігри : навч. посібн. для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів : у 2-х т. : / Ж. Л. Козіна, Ю. М. Поярков, О. В. Церковна та ін. - Т. 2. - Х. : 2010, вид. "Точка", 2010.-228 с.
32. Уайдер Д. Бодибилдинг : фундаментальний курс / Д. Уайдер. - М. : СП Уайдер спорт, 1992. - 165 с.
33. Фалькова Н. І. Фізична підготовка студенток економічних спеціальностей з урахуванням їх морфофункціональних особливостей [Текст] : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 / Н. І. Фалькова. - Львів, 2002. - 20 с.

### 6.3 ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

34. Все про баскетбол [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.basketbolist.org.ua/>.
35. Все про настільний теніс в Україні [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://pingpong.com.ua/article.php7caticH20>.

## ДОДАТКИ

### Додаток 1

#### Положення про бально-рейтингову систему оцінювання успішності студентів з дисципліни «Фізична культура та спорт»

#### 1. Загальне положення

Бально-рейтингова система оцінки - це комплекс заходів, що забезпечують перевірку якості навчальної роботи студентів при освоєнні ними основоположних компонентів дисципліни «Фізична культура та спорт»: теоретичної, методичної, фізичної підготовки, а також відвідування практичних занять і участь в спортивно-масових заходах.

1.1. Цілями використання бально-рейтингової системи оцінювання студентів є:

- підвищення ефективності управління навчальним процесом;
- забезпечення об'єктивності процедури оцінювання рівня знань, вмінь і навиків тих, хто навчається;
- формування у студентів мотивації до регулярного і систематичного відвідування практичних занять, а також до самостійної роботи;
- підвищення мотивації студентів до більш активної участі в спортивно-масових заходах;
- зниження ролі випадковості під час складання заліку.

1.2. Оцінка якості роботи в бально-рейтинговій системі являється накопичувальною, тобто шляхом надання вибору студенту різних складових основних розділів навчальної програми з наступним успішним виконанням висунутих вимог, здійснюється накопичення балів і відповідно кількісно оцінюються всі результати навчання за семестр.

#### 2. Порядок нарахування балів

2.1. Максимальна кількість балів студента з дисципліни - 100.

2.2. Бали, що набираються студентом протягом семестру, діляться на групи з урахуванням базових компонентів Робочої програми (табл. 1).

2.2.1. Практичний розділ - оцінка рівня фізичної підготовки студента і контроль відвідуваності практичних занять.

2.2.2. Теоретична підготовка - захист реферату з заданої теми

2.2.3. Методична підготовка - самостійна робота студента з заданої теми.

2.2.4. Участь в спортивно-масових заходах.

2.3. Студент отримує залік тільки у того викладача, у якого він числиться в журналі.

2.4. До складання контрольних і залікових нормативів з дисципліни «Фізична культура та спорт» допускаються студенти, які відвідали не менш 75 % *практичних занять* за семестр. Пропущені навчальні заняття без поважної причини підлягають обов'язковому відпрацюванню.

2.5. Додаткові 10 балів нараховуються студенту за результатами контролю відвідуваності практичних занять з дисципліни «Фізична культура та спорт» без пропусків протягом семестру.

- 2.6. Студенти, які регулярно займаються в спортивних клубах і організаціях міста, мають спортивні досягнення і розряди, зобов'язані пройти реєстрацію в спортивному клубі Державного ВНЗ «НГУ». Отримання бально-рейтингової оцінки і заліку з дисципліни «Фізична культура та спорт» буде вирішуватися особисто з кожним студентом-спортсменом керівництвом кафедри фізичного виховання (згідно до пункту 4.2.7. навчальної програми з фізвиховання).
- 2.7. Студенти, які входять до складу збірних команд Державного ВНЗ «НГУ» з видів спорту здають контрольні і залікові нормативи з дисципліни «Фізична культура та спорт» тренеру (куратору) збірної команди в строки, визначені навчально-тренувальними планами і календарями (згідно до пункту 4.2.9. навчальної програми з фізвиховання).
- 2.8. Студенти, звільнені від практичних занять з дисципліни «Фізична культура та спорт», отримують залік за умови виконання вимог теоретичної і методичної підготовки для студентів спеціальної методичної групи, передбачених навчальною програмою з фізичної культури та спорту (згідно до пункту 3.3.1. і 3.3.2. навчальної програми з фізвиховання).

### **3. Порядок введення бально-рейтингової системи оцінювання успішності студентів**

- 3.1. Бально-рейтингова система оцінювання успішності починає застосовуватися з осіннього семестру 2017 року відносно до всіх студентів Державного ВНЗ «НГУ», що вступили на перший курс у 2017 році.

## Додаток 2

Таблиця 1

**Бально-рейтингова система оцінювання успішності студентів  
з дисципліни «Фізична культура та спорт»**

Оцінюваний компонент		Максимальна кількість балів
<b>Перший семестр</b>		
<b>Практика</b>	Відвідування практичних занять	13 занять x 2 бали = <b>26 балів</b> + 10 балів бонус за 100% відвідування = <b>36 балів</b>
	Здача залікових тестів з фізичної підготовленості	4 тестів x 10 балів = <b>40 балів</b>
	Здача залікових тестів з спеціалізації	2 тести x 10 балів = <b>20 балів</b>
<b>Участь у спортивно-масових заходах</b>	Участь в змаганнях Державного ВНЗ «НГУ»:	- в <i>одному</i> виді спортивних змагань = <b>20 балів</b> ; - за кожну наступну участь в спортивному змаганні + <b>5 балів</b>
	Організація змагань на факультеті, в учбовій групі, допомога в проведенні змагань.	<b>20 балів</b>
	Відвідування занять в групах самоокупності, які проводяться на базі кафедри фізичного виховання та спорту Державного ВНЗ «НГУ»	<b>20 балів</b>
<b>Компоненти робочої програми, які можуть бути запропоновані студенту для нарахування додаткових балів з метою підвищити загальну оцінку з дисципліни «Фізична культура і спорт»</b>		- допомога викладачу в оформленні методичних матеріалів, презентацій і т.п. = <b>20 балів</b> ; - складання та захист реферату за запропонованою викладачем теми = <b>10 балів</b> .
<b>Другий семестр</b>		
<b>Обов'язково нараховується 50 балів студентам, які своєчасно отримали залік у першому семестрі</b>		
<b>Методика</b>	Виконання залікових вимог з дистанційного навчання	<b>10 балів</b>
<b>Практика</b>	Відвідування практичних занять	8 занять x 2 бали = <b>16 балів</b> + 10 балів бонус за 100% відвідування = <b>26 балів</b>
	Здача залікових тестів з фізичної підготовленості	2 тести x 10 балів = <b>20 балів</b>

<b>Участь у спортивно-масових заходах</b>	Участь в змаганнях Державного ВНЗ «НГУ»:	- в <i>одному</i> виді спортивних змагань = <b>20 балів</b> ; - за кожен наступну участь в спортивному змаганні + <b>5 балів</b>
	Організація змагань на факультеті, в учбовій групі, допомога в проведенні змагань	<b>20 балів</b>
	Відвідування занять в групах самоокупності, які проводяться на базі кафедри фізичного виховання та спорту Державного ВНЗ «НГУ»	<b>20 балів</b>
<b>Компоненти робочої програми, які можуть бути запропоновані студенту для нарахування додаткових балів з метою підвищити загальну оцінку з дисципліни «Фізична культура і спорт».</b>		- допомога викладачу в оформленні методичних матеріалів, презентацій і т.п. = <b>20 балів</b> ; - складання та захист реферату за запропонованою викладачем теми = <b>10 балів</b> .



**Додаток 3**

**ПОЛОЖЕННЯ**

## ПЕРЕДМОВА

Розробники

Вілянський Володимир Миколайович, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту;

Мартинюк Ольга Вікторівна, доцент кафедри фізичного виховання та спорту;

Мізін Геннадій Іванович, старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту

Батечко Дмитро Петрович, викладач кафедри фізичного виховання та спорту;

Печена Валентина Михайлівна, старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту

Кравченко Катерина Геннадіївна, викладач кафедри фізичного виховання та спорту

### Нормативні посилання

1. Постанова Кабінету міністрів України «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» №1045 від 09.12.2015.
2. Указ Президента України «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація"» №42/2016 від 09.02.2016 р.
3. Наказ Міністерства молоді та спорту «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» №4665 від 15.12.2017 р.

## 1. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ПРОВЕДЕННЯ ТЕСТУВАНЬ

*Метою щорічного оцінювання є:*

- визначення та підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді України;
- створення належних умов для фізичного розвитку різних груп студентської молоді, покращення її здоров'я;
- забезпечення здатності до високопродуктивної праці, захисту суверенітету і територіальної цілісності України;
- сприяння у вихованні патріотизму та громадської позиції.

*Метою щорічного оцінювання є:*

- визначення рівня фізичної підготовленості студентської молоді України;
- сприяння розвитку фізичної культури серед студентської молоді України;
- формування у студентської молоді України потреби у руховій активності;
- спрямування діяльності навчальних закладів, зокрема на фізичний розвиток студентської молоді, фізкультурно-спортивних організацій на забезпечення належного рівня фізичної підготовленості студентської молоді України;
- сприяння формуванню здорового способу життя, патріотизму та національної свідомості студентської молоді України;
- сприяння створенню належних умов для підготовки та проведення щорічного оцінювання студентської молоді;
- Проведення щорічного оцінювання для студентської молоді навчальних закладів усіх типів незалежно від форми власності є обов'язковим.

## 2. ТЕРМІН ТА МІСЦЕ ПРОВЕДЕННЯ

Щорічне оцінювання для студентської молоді проводиться у травні, а за необхідності може бути встановлено інший строк проведення щорічного оцінювання. Тестування проводиться на спортивній базі кафедри фізичного виховання та спорту, території університету, парку та інших місцях (стадіон та ін.).

## 3. КЕРІВНИЦТВО ПРОВЕДЕННЯ ТЕСТУВАНЬ

Організація проведення щорічного тестування студентів університету виконується за наказом ректора та згідно з інструкцією Міністерства молоді та спорту.

Керівництво організацією, проведенням тестування та звітністю покладається на комісію у складі:

- проректора;
- начальника навчального відділу;
- начальника навчально-методичного відділу;
- деканів факультетів;
- завідувача кафедри фізвиховання та спорту;
- лікаря ОЛФД

Безпосереднє проведення (прийом тестів згідно інструкції Міністерства молоді та спорту) покладається на робочу комісію (суддів) із числа викладачів кафедри фізичного виховання та спорту, яка визначається розпорядженням по кафедрі.

#### 4. УМОВИ УЧАСТІ У ТЕСТУВАННІ

Щорічне оцінювання фізичної підготовленості студентської молоді України (далі - тестування) передбачає виконання особами різної статі та віку комплексу тестів і нормативів для визначення рівня їх фізичної підготовленості.

До тестування допускаються учасники, які систематично займаються фізичною культурою і спортом, у тому числі самостійно, які пройшли медичне обстеження і допущені лікарем до тестування, а також ознайомлені з вимогами правил безпеки.

#### 5. ПРОГРАМА ТЕСТУВАНЬ

Щорічне оцінювання проводиться згідно з відповідними тестами і нормативами

##### Здобувачі вищої освіти (18-20 років)

(крім військових навчальних підрозділів вищих навчальних закладів)

№ п/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 x 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

**Здобувачі вищої освіти (18-20 років)  
(крім військових навчальних підрозділів вищих навчальних закладів)**

№ п/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 3000 м, хв., 2000 м, хв.	ч	12,3	13,3	13,5	14,1
		ж	10,3	11,15	11,35	12,0
2	Підтягування на перекладині, разів, або ривок гирі 16 кг, разів	ч	14	12	10	8
			40	30	20	10
	Підтягування у висі лежачи, разів, або згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	ж	20	15	12	10
			20	15	10	6
3	Стрибок у довжину 3 місця, см	ч	240	230	225	215
		ж	200	190	180	170
4	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	14	12	10	8
		ж	16	14	11	8
5	Піднімання тулуба в сід, 30 с, разів, 1 хв.	ч	32	28	26	24
		ж	47	42	40	34

## 6. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕННЯ ТЕСТУВАНЬ

- 6.1. Декани факультетів разом з заступниками деканів з фізичного виховання складають попередні заявки (форма додається) на участь у тестуванні, а також особистих заяв учасників (форма додається), визначають терміни проведення за курсами, та забезпечують проходження медогляду.
- 6.2. Лікар ОЛФД проводить перевірку заявок, амбулаторних карт та надає допуск до тестування.
- 6.3. Завідувач кафедри фізвиховання та спорту розпорядженням по кафедрі призначає робочу групу (суддів) по прийому тестів із числа викладачів кафедри, які безпосередньо проводять прийом тестів згідно інструкції Міністерства молоді та спорту.
- 6.4. Безпосередній прийом тестів здійснюється викладачами кафедри, суддями разом з лікарем ОЛФД.
- 6.5. До проведення тестування можуть залучатись члени студентського самоврядування.
- 6.6. Після проведення тестування робоча група кафедри (судді) надає результати тестування (форма додається) комісії для аналізу та звітності.
- 6.7. Для посилення мотивації щорічного оцінювання керівництво університету може відзначати своїх працівників та студентську молодь в установленому порядку.