

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ**  
Кафедра фізичного виховання

**09-02-07S**

<b>СИЛАБУС</b>	<b>Фізичне виховання</b> (група спортивного вдосконалення з боксу)	
<b>SYLLABUS</b>	<b>Physical Education</b> (group of sports improvement in boxing)	
Шифр за ОП Code in Degree Programme	-	
Освітній рівень Level of Education	Бакалаврський (перший) Bachelor's (first)	
Галузь знань Field of Knowledge	-	<b>Усі галузі знань НУВГП</b> <b>All fields of knowledge</b>
Спеціальність Field of Study	-	<b>Усі спеціальності НУВГП</b> <b>All fields of study</b>
Освітня програма Degree Programme	<b>Усі освітні програми</b> <b>All degree programmes</b>	

РІВНЕ – 2023

Силабус навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (група спортивного вдосконалення з боксу) для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівнів всіх освітньо-професійних програм спеціальностей НУВГП. Рівне. НУВГП. 2023 11 стор.

Розробники силабусу:

Старіков Володимир Сергійович, старший викладач кафедри фізичного виховання

Силабус схвалений на засіданні кафедри фізичного виховання

Протокол № 6 від «30» березень 2023 року

Завідувач кафедри:

*e-підпис* Зубрицький Б.Д., доцент


Схвалено науково-методичною радою НУВГП

Протокол №5 від «26» квітня 2023 року

Вчений секретар НМР

*e-підпис*

Т.А. Костюкова

<b>ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ</b>	
Ступінь вищої освіти	<i>Бакалавр</i>
Освітня програма	<i>усі освітні програми</i>
Спеціальність	<i>усі спеціальності НУВГП</i>
Рік навчання, семестр	<i>1-4 (1-8 семестр)</i>
Кількість кредитів	<i>позакредитна дисципліна</i>
Лекції:	<i>не передбачені</i>
Практичні заняття:	<i>848 год.</i>
Самостійна робота:	<i>52 год.</i>
Курсова робота:	<i>не передбачена</i>
Форма навчання	<i>денна</i>
Форма підсумкового контролю	<i>не передбачена</i>
Мова викладання	<i>Українська</i>
<b>ІНФОРМАЦІЯ ПРО РОЗРОБНИКА</b>	
<b>ПРОФАЙЛ ВИКЛАДАЧА</b>	
	<b>Старіков Володимир Сергійович,</b> заслужений працівник фізичної культури та спорту, майстер спорту, старший викладач кафедри фізичного виховання
Вікіситет	<a href="http://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Старіков_Володимир_Сергійович">http://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Старіков_Володимир_Сергійович</a>
ORCID	<a href="https://orcid.org/0000-0002-2514-2908">https://orcid.org/0000-0002-2514-2908</a>
Канали комунікації	<a href="mailto:v.s.starikov@nuwm.edu.ua">v.s.starikov@nuwm.edu.ua</a>
<b>ПРОФАЙЛ ВИКЛАДАЧА</b>	
	Шолопак Петро Васильович старший викладач кафедри фізичного виховання



Вікіситет

[https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Шолопак\\_Петро\\_Васильович](https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Шолопак_Петро_Васильович)

ORCID

<https://orcid.org/0000-0001-5030-6575>

Канали комунікації

[p.v.sholopak@nuwm.edu.ua](mailto:p.v.sholopak@nuwm.edu.ua)

## МЕТА та ЗАВДАННЯ

Однією із основних ланок системи фізичного виховання у закладах вищої освіти є факультативні заняття з різноманітних видів спорту.

Бокс – мужній та дуже захоплюючий вид спорту. Він є одним з важливих засобів фізичного виховання молоді. Велика популярність боксу пояснюється його видовищністю, високим емоційним напруженням спортивної боротьби й різнобічним впливом на рухові, психічні та вольові якості людини.

Особливе місце бокс посідає серед студентської молоді. Більшість закладів вищої освіти країни культивують і розвивають цей вид спорту тому, що він формує у молодій людині впевненість в собі, вміння долати труднощі та досягати поставленої мети, вчить порядності та шляхетності. Бокс виховує саме ті якості, які вкрай необхідні юнакові на початку його шляху становлення як людини, особистості, фахівця.

Як варіант їм пропонується займатися за своїм бажанням і перевазі певним видом спорту тут же у ЗВО в спортивному відділенні під керівництвом тренера викладача. У нашому випадку запропонована і обґрунтована ідея використання засобів боксу у формі навчально-тренувальних занять. Вони використовуються для удосконалення фізичної підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти в якості альтернативи навчальних занять з фізичного виховання.

Мета тренувань з боксу, в першу чергу, – формування розуміння ролі фізичної культури у розвитку особистості та підготовки її до професійної діяльності, установки на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом.

- Використання фізичних вправ з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової дієздатності.
- Використання відповідних видів фізичних вправ та психофізичного тренінгу для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової працездатності, ефективної професійної діяльності.
- Дотримування гігієнічних вимог у процесі оздоровлення і тренувань.
- Допомогти тим, хто займається зміцнити не тільки тілом, а й духом, подолати страх, нерішучість у складних ситуаціях на рингу, а часом і в життєвих негараздах, щоб студент зміг захистити себе і своїх близьких, зуміти за себе постояти і дати відсіч.

Для досягнення поставлених цілей пропонується комплексне вирішення наступних завдань:

1. Всебічна фізична підготовка, зміцнення здоров'я, допомога в правильному формуванні та розвитку організму.
2. Створення стійкого інтересу до занять боксом, виховання спортивної працьовитості.
3. Вивчення основ техніки і тактики боксу, механіки пересування, ударів і захистів.
4. Виховання моральних і вольових якостей.

### Посилання щодо розміщення навчальної дисципліни на навчальній платформі Moodle

Не передбачено

### Компетентності

1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
2. Здатність планувати та управляти часом
3. Навички міжособистісної взаємодії.
4. Здатність бути критичним і самокритичним.
5. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
6. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
7. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
8. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

9. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.  
10. Здатність до безперервного професійного розвитку.

#### Результати навчання

1. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
2. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.
3. Використовувати у соціально-професійній, фізкультурно-оздоровчій діяльності та у житті знання, уміння і навички набуті у процесі навчання в університеті.
4. Використовувати фізичні вправи з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової діяльності.
5. Використовувати вправи з боксу для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової та фізичної працездатності.
6. Використовувати засоби боксу з метою поліпшення здоров'я та рухової підготовленості як складових ефективної професійної діяльності.
7. Використовувати засоби боксу з метою нівелювання впливу шкідливих чинників професійної діяльності, профілактики захворювань та протистояння хибним звичкам.
8. Застосовувати методи самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму.
9. За допомогою засобів з боксу та дотримання засад здорового способу стійкості для забезпечення дієздатності.

#### СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Лекцій – не передбачені	Практичних – 848 год.	Самостійна робота – 52 год.
-------------------------	-----------------------	-----------------------------

Назви тем змістових модулів	Кількість годин				
	Денна форма				
	л	п/л	с	ср	з
1	2	3	4	5	6

#### Модуль 1. І курс І семестр.

##### Змістовий модуль 1.

##### РН 1, 2, 4

<b>Тема 1.</b> Загальна розминка та спеціальні легкоатлетичні вправи. Оцінка вихідного рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму для подальшого їх підвищення.	-	12	-	-	-
<b>Тема 2.</b> Загально-розвиваючі вправи в русі. Розвиток швидко-силових якостей.	-	8	-	-	-
<b>Тема 3.</b> Спеціальна фізична підготовка. Техніка виконання стійки боксера. Техніка пересування боксера. Техніка виконання прямих ударів. Техніка виконання захисних дій від прямих ударів.	-	10	-	-	-
<b>Тема 4.</b> Вдосконалення бойової стійки боксера та техніки переміщення.	-	6	-	-	-
<b>Тема 5.</b> Техніко-тактичні дії в двобої. Атаки та захист.	-	12	-	-	-

##### Змістовий модуль 2.

##### РН 6, 7, 8

	-	24	-	-	-
<b>Тема 6.</b> Розвиток загальної витривалості. Техніка бігу на довгі дистанції. Розвиток фізичних якостей - витривалості, сили, координації, гнучкості.	-	8	-	-	-
<b>Тема 7.</b> Вдосконалення техніки переміщення боксера поодинокими, подвійними кроками, «човником».	-	8	-	-	-
<b>Тема 8.</b> Удосконалення техніки виконання прямих ударів та техніки захисту від них.	-	10	-	-	-
<b>Тема 9.</b> Вдосконалення техніки переміщення в	-	12	-	-	-

бойовій стійці з нанесенням прямих ударів.					
<b>Тема 10.</b> Оволодіння бойовими дистанціями – дальня; ознайомити з технікою виконання прямих ударів та захисних дій від цих ударів. Розвиток фізичної підготовленості; сприяння розвитку загальної витривалості, прийом контрольних нормативів.	-	14	-	-	-
<b>Кількість годин</b>	-	<b>100</b>	-	-	-
<b>Модуль 2. І курс ІІ семестр.</b>					
<b>Змістовий модуль 3.</b>					
<b>РН 4, 5</b>					
<b>Тема 1.</b> Легка атлетика. Розвиток загальної витривалості. Розвиток фізичних якостей - витривалості, сили, координації, гнучкості.	-	6	-	-	-
<b>Тема 2.</b> Навчання техніці захисту від прямих ударів: ухилом ліворуч, праворуч, підставкою правої долоні.	-	10	-	-	-
<b>Тема 3.</b> Вдосконалення техніки виконання серійних ударів з фронтальної стійки.	-	8	-	-	-
<b>Тема 4.</b> Сприяти розвитку фізичної якості, спритності.	-	8	-	-	-
<b>Тема 5.</b> Вдосконалення техніко-тактичні дії в двобої. Атаки та захист.	-	12	-	-	-
<b>Змістовий модуль 4.</b>					
<b>РН 3, 6, 7</b>					
<b>Тема 6.</b> Легка атлетика. Біг на короткі дистанції. Розвиток швидкісних якостей.	-	6	-	-	-
<b>Тема 7.</b> Вдосконалення техніки переміщення в бойовій стійці з нанесенням ударів (прямих, бокових).	-	10	-	-	-
<b>Тема 8.</b> Вдосконалення захисту від бокових ударів підставкою та «нирком».	-	10	-	-	-
<b>Тема 9.</b> Вдосконалення «школи боксу» в фронтальній та бойовій стійці.	-	8	-	-	-
<b>Тема 10.</b> Вдосконалення техніко-тактичні дії в двобої. Атаки та захист.	-	12	-	-	-
<b>Змістовий модуль 5.</b>					
<b>РН 2, 4, 8</b>					
<b>Тема 11.</b> Сприяти розвитку фізичної якості сили.	-	4	-	-	-
<b>Тема 12.</b> Вдосконалення техніки нанесення бокового удару лівою, правою, в голову.	-	6	-	-	-
<b>Тема 13.</b> Вдосконалення техніки захисту «нирком» від бокового удару.	-	6	-	-	-
<b>Тема 14.</b> Вдосконалення техніко-тактичні дії в двобої. Атаки та захист. Спаринг.	-	6	-	-	-
<b>Кількість годин</b>	-	<b>112</b>	-	-	-
<b>Модуль 3. ІІ курс І семестр.</b>					
<b>Змістовий модуль 6.</b>					
<b>РН 1, 2, 8,</b>					
<b>Тема 1.</b> Спортивні ігри. Укріплення здоров'я, профілактика різних захворювань.	-	10	-	-	-
<b>Тема 2.</b> Спеціальна фізична підготовка. Вдосконалення техніки переміщення в бойовій стійці з нанесенням ударів (прямих, бокових).	-	14	-	-	-
<b>Тема 3.</b> Вдосконалення техніки захисту підставкою, ухилом, «нирком».	-	12	-	-	-
<b>Тема 4.</b> Вдосконалення техніко-тактичні дії в двобої. Атаки та захист.	-	16	-	-	-

**Змістовий модуль 7.  
РН 5, 7, 8**

<b>Тема 5.</b> Спеціальна фізична підготовка. Ознайомлення з технікою поєднання прямих ударів з ударами збоку та знизу (двох ударні комбінації), тактикою ведення поєдинку на дальній та середній дистанції.	-	20	-	-	-
<b>Тема 6.</b> Атлетична гімнастика. Використання виконання вправ з атлетичної гімнастики для розвитку різних груп м'язів.	-	10	-	-	-
<b>Тема 7.</b> Вдосконалення техніко-тактичні дії в двобої. Атаки та захист.	-	18	-	-	-
<b>Кількість годин</b>	-	<b>100</b>	-	-	-

**Модуль 4. II курс II семестр.**

**Змістовий модуль 8.  
РН 1, 3, 5**

<b>Тема 1.</b> Ознайомлення та навчання техніки ведення поєдинку з «лівшою».	-	12	-	-	-
<b>Тема 2.</b> Вдосконалення ударних та захисних дій, ознайомлення з технікою виконання «фунтових» дій.	-	12	-	-	-
<b>Тема 3.</b> Ознайомлення з технікою поєднання прямих ударів з ударами збоку та знизу (двох ударні комбінації), тактикою ведення поєдинку на дальній та середній дистанції	-	20	-	-	-
<b>Тема 4.</b> Вдосконалення техніко-тактичні дії в двобої. Атаки та захист.	-	22	-	-	-

**Змістовий модуль 9.  
РН 2, 4, 8**

<b>Тема 5.</b> Підвищення рівня фізичної (витривалість, сила, швидкість, гнучкість, координація) та технічної (біг на короткі та довгі дистанції, стрибок у довжину з місця, човниковий біг тощо) підготовленості засобами легкої атлетики.	-	10	-	-	-
<b>Тема 6.</b> Спеціальна фізична підготовка. Техніки виконання повторної атаки двох ударними комбінаціями; ознайомити з технікою виконання удару «сайдстеп».	-	16	-	-	-
<b>Тема 7.</b> Ознайомлення та навчання техніки ведення поєдинку «передньою» рукою.	-	8	-	-	-

**Змістовий модуль 10.  
РН 3, 6, 7**

<b>Тема 8.</b> Ознайомлення з правилами змагань з боксу. Термінологія, жести, команди.	-	2	-	-	-
<b>Тема 9.</b> Навчально-тренувальний спаринг.	-	4	-	-	-
<b>Тема 10.</b> Суддівська практика.	-	6	-	-	-
<b>Кількість годин</b>	-	<b>112</b>	-	-	-

**Модуль 5. III курс I семестр**

**Змістовий модуль 11.  
РН 1, 4, 5**

<b>Тема 1.</b> Оздоровлення та укріплення організму; формування досконалого виконання пересування у бойовій стойці, удосконалення ударних та захисних дій, вдосконалення з технікою виконання «фунтових» дій.	-	18	-	-	-
<b>Тема 2.</b> Удосконалення фізичних якостей для підвищення працездатності організму методом колового тренування	-	16	-	-	-

<b>Тема 3.</b> Удосконалення техніко-тактичних дій в двобої на дальній та середній дистанції.	-	22	-	-	-
<b>Тема 4.</b> Суддівський практикум: рефері в ринзі. Команди, жести.	-	8	-	-	-
<b>Тема 5.</b> Досягнення варіативної навички техніки виконання ударних та захисних дій; закріплення виконання тактичних дій: атака, захисті дії, контратака, повторні атаки, зустрічні атаки, фінтові дії; розвиток загальної та спеціальної підготовки; ознайомлення з тактикою веденням поєдинку з боксерами різних манер ведення поєдинку.	-	30	-	-	-
Самостійні заняття	-	-	-	8	-
<b>Змістовий модуль 12. РН 3</b>					
<b>Тема 6.</b> Суддівський практикум з боку. Нарахування балів, ведення суддівської записки.	-	6	-	-	-
Самостійні заняття	-	-	-	8	-
<b>Кількість годин</b>	-	<b>100</b>	-	<b>16</b>	-
<b>Модуль 6. III курс II семестр.</b>					
<b>Змістовий модуль 13. РН 2, 4, 6</b>					
<b>Тема 1.</b> Розвиток силової виносливості методами колового тренування вправами з атлетичної гімнастики з використанням тренажерів.	-	10	-	-	-
<b>Тема 2.</b> Вдосконалення тактики ведення поєдинку на дальній, середній та ближній дистанції; ознайомлення з технікою виконання атаки серіями ударів та захист від цих ударів; ознайомлення з комбінаційними захисними діями.	-	14	-	-	-
<b>Тема 3.</b> Вдосконалення техніко-тактичні дії в двобої. Атаки та захист.	-	22	-	-	-
<b>Змістовий модуль 14. РН 1, 7, 8</b>					
<b>Тема 4.</b> Вдосконалення техніки виконання ударів лівою та правою рукою в тулуб з ухилом.	-	12	-	-	-
<b>Тема 5.</b> Вдосконалення техніки виконання зустрічного удару лівою рукою в голову на атаку в голову.	-	14	-	-	-
<b>Тема 6.</b> Вдосконалення техніки виконання комбінацій голова-тулуб в атаці.	-	10	-	-	-
<b>Змістовий модуль 15. РН 3, 5, 9</b>					
<b>Тема 7.</b> Вдосконалення техніки виконання зустрічного удару правою рукою в голову та захисту від нього.	-	10	-	-	-
<b>Тема 8.</b> Вдосконалення техніки виконання трьох ударних комбінаційних дій в атаці та захисту від них.	-	12	-	-	-
<b>Тема 9.</b> Вдосконалення техніко-тактичні дії в двобої. Спаринг.	-	8	-	-	-
<b>Кількість годин</b>	-	<b>112</b>	-	-	-
<b>Модуль 7. IV курс I семестр.</b>					
<b>Змістовий модуль 16. РН 4, 8, 9</b>					
<b>Тема 1.</b> Підвищення рівня здоров'я, фізичної працездатності засобами методом крос фіта (силова витривалість).	-	4	-	-	-
<b>Тема 2.</b> Психологічна підготовка боксера при	-	4	-	-	-



проведенні спарингових зустрічей, вільних боїв по завданню тренера в процесі тренувань.	-	14	-	-	-
<b>Тема 3.</b> Вдосконалення техніки комбінаційних дій в атаці.	-	12	-	-	-
<b>Тема 4.</b> Вдосконалення техніки комбінаційних дій в контратаці.	-	6	-	-	-
<b>Тема 5.</b> Прийняття контрольних нормативів.	-	-	-	8	-
Самостійні заняття	-	-	-	-	-
<b>Змістовий модуль 17. РН 2, 4, 7</b>					
<b>Тема 6.</b> Вдосконалення тактики ведення поєдинку на ближній дистанції.	-	20	-	-	-
<b>Тема 7.</b> Вдосконалення атакуючих дій під лівий прямий удар а голову.	-	22	-	-	-
<b>Тема 8.</b> Вдосконалення техніко-тактичні дії в двобої за завданням тренера.	-	18	-	-	-
Самостійні заняття	-	-	-	10	-
<b>Кількість годин</b>	-	<b>100</b>	-	<b>18</b>	-
<b>Модуль 8. IV курс II семестр. Змістовий модуль 18. РН 5, 6, 9</b>					
<b>Тема 1.</b> Вдосконалення техніки контратаки прямими ударами.	-	22	-	-	-
<b>Тема 2.</b> Тактичне рішення у двобої з суперником «лівшою».	-	12	-	-	-
<b>Тема 3.</b> Тактичне рішення у двобої з суперником вищого зросту.	-	12	-	-	-
<b>Тема 4.</b> Вільний бій.	-	8	-	-	-
<b>Змістовий модуль 19. РН 3, 4</b>					
<b>Тема 5.</b> Ознайомлення з організацією та проведенням змагань з боксу, регламент змагання, заявка на змагання, медичний огляд.	-	10	-	-	-
<b>Тема 6.</b> Профілактика травматизму при занятті з боксу.	-	6	-	-	-
<b>Тема 7.</b> Засоби відновлення та зменшення ваги, харчування боксера.	-	10	-	-	-
Самостійні заняття	-	-	-	10	-
<b>Змістовий модуль 20. РН 7, 8, 9</b>					
<b>Тема 8.</b> Поточний контроль за рівнем фізичної підготовленості за допомогою функціональних тестів та контрольних нормативів.	-	10	-	-	-
<b>Тема 9.</b> Швидкісно-силова робота на боксерських знаряддях (боксерські мішки, настінні подушки, груші, тренажери).	-	18	-	-	-
<b>Тема 10.</b> Вдосконалення техніко-тактичних дій у вільному бою з незнайомим суперником.	-	4	-	-	-
Самостійні заняття	-	-	-	8	-
<b>Кількість годин</b>	-	<b>112</b>	-	<b>18</b>	-
<b>Усього годин</b>	-	<b>848</b>	-	<b>52</b>	-

**Завдання для самостійної роботи**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
		Денна форма
1.		2

	Досягнення українських боксерів на професійному ринзі.	
2.	Любительський бокс, олімпіади, чемпіонати світу, чемпіонати Європи.	2
3.	Правила змагань з боксу.	10
4.	Обов'язки та функції головної суддівської колегії на змаганнях.	4
5.	Основи раціонального харчування при занятті боксом та утримання ваги для участі в змаганнях.	4
6.	Фізична культура, фізичне вдосконалення і здоровий спосіб життя в різні вікові періоди.	4
7.	Профілактика травматизму під час занять та змагань з боксу.	2
8.	Психологічна підготовка боксера для участі в змаганнях боксера.	2
9.	Вплив психічних і гігієнічних факторів на стан здоров'я людини. Сутність і основні складові психофізичного тренування.	2
10.	Розвиток основних фізичних якостей.	2
11.	Обов'язки бокового судді, нарахування балів, ведення суддівської записки.	4
12.	Рефері в ринзі. Жести, команди, обов'язки.	6
13.	Проведення змагань. Документи, регламент, медичний контроль.	6
14.	Вплив занять боксом на розвиток особистості.	2
	<b>Разом:</b>	<b>52</b>

#### Форми та методи навчання

При викладанні навчальної дисципліни «Фізичне виховання» з розділу теоретична підготовка використовуються інформаційно-ілюстративний та проблемний методи навчання, з розділу фізична підготовка - метод суворо регламентованої вправи, ігровий, змагальний. Заняття проводяться в активних і творчих формах – це практичні заняття, індивідуальні та групові консультації, а також самостійна робота, що сприяє набуттю практичних навичок.

Під час проходження навчального матеріалу передбачено використання сучасних технологій в навчальному процесі. На практичних заняттях вирішуються завдання з підвищення рівня розвитку фізичних та психічних якостей, використовуються аналітичні підходи до вибору методів розвитку сили окремих м'язів та їх груп, а також методи та засоби активного відпочинку і відновлення організму.

Для формувань умінь і навичок застосовуються такі методи навчання:

- вербальні/словесні (пояснення, розповідь, бесіда, інструктаж);
- наочні (спостереження, ілюстрація, демонстрація);
- практичні заняття (метод регламентованої вправи, змагання).

#### Порядок оцінювання результатів навчання

Щоб досягнути позитивних результатів навчання, студентам потрібно систематично відвідувати практичні заняття. Для визначення рівня засвоєння студентами навчального матеріалу використовується поточний контроль, головна мета якого – оптимізувати процес фізичного виховання, домогтися його максимальної результативності. Завдання поточного контролю полягає у виявленні ступеню засвоєння студентами тем змістовних модулів.

Поточний контроль проводиться за такими критеріями:

- визначення рівня фізичної підготовленості, що перевіряється і оцінюється за результати виконання контрольних вправ;
- результати виступу в змаганнях різних рівнів;
- здача тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів.

Використовуються такі методи усного контролю, які мають сприяти підвищенню мотивації здобувачів вищої освіти до навчальної діяльності. Відповідно до специфіки фахової підготовки перевага надається усному, тестовому та практичному контролю.

Види випробувань	Стать	Кількість балів				
		5	4	3	2	1
<b>Витривалість</b>						
Крос з урахуванням часу, хв. с. 3000м	чол.	11,30	12,00	13,05	14,10	14,30
	жін.	без врахування часу				
Згинання і розгинання рук в упорі лежачі на підлозі	чол.	45	40	37	35	30
	жін.	24	18	14	9	5
Піднімання в сід за 1 хв. (разів)	чол.	50	44	37	31	26
		45	40	35	31	26

	жін.					
Стрибки зі скакалкою, хв..	чол.	5,00	3,00	2,00	1,30	1,00
	жін.	5,00	3,00	2,00	1,30	1,00
Підтягування на перекладені із положення виса (разів)	чол.	12	10	8	6	5
	жін.	-	-	-	-	-

За регулярне відвідування занять з фізичного виховання з дисципліни студенту нараховуються додаткові бали (не більше двох) до його рейтингу. Успішне досягнення результатів навчання дозволяє брати активну участь у спортивному житті університету (1 бал), виступати у складі збірних команд НУВГП на змаганнях різних рівнів (від 3 до 7 балів) тощо. Інші особисті спортивні досягнення, що оцінюються додатковими балами до рейтингу студента, наведені у «Правилах призначення і виплати стипендій студентам, асистентам-стажистам, аспірантам і докторантам НУВГП», додаток 3 «Порядок формування рейтингу успішності студентів для призначення академічних стипендій в НУВГП».

<https://nuwm.edu.ua/index.php?>

[preview=1&option=com\\_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1307&id=3668&Itemid=100000000000](https://nuwm.edu.ua/index.php?preview=1&option=com_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1307&id=3668&Itemid=100000000000)

### Рекомендована література

#### Основна література

1. Бочелюк В. Й., Черепехіна О. А. Психологія спорту : навч. посіб. Київ : ЦУЛ, 2007. 222 с. - 966-364-405-2. - Шифр : 4511я7 Авторський знак : Б86.
2. Вілмор Дж. Х., Костілл Д. Л. Фізіологія спорту. / Київ: Олімпійська література, 2003. 655 с. - (іл.). - 966-7133-60-5. - Шифр: 451я7 Авторський знак: В45.
3. Діленья М. О. Формування та розвиток рухової активності студентської молоді у процесі фізичного виховання: навч. посіб. / Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2010. 343 с.
4. Зубрицький Б. Д., Сотник О. В. Фізичне виховання: інтерактивний комплекс навчально-методичного забезпечення: Рівне : НУВГП, 2008. 130 с.
5. Присяжнюк С. І., Краснов В. П., Третьяков М. О., Раєвський Р. Т., Кійко В. И. Фізичне виховання : Теоретичний розділ з фізичного виховання : навч. посіб. Київ : ЦУЛ, 2007. 192 с. Мін-во освіти і науки України. Національний аграрний ун-т. - 966-364-525-4. - Шифр : Ч51я7 Авторський знак: Ф50.
6. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : навч. посіб. К. : Центр учбової літератури, 2008. 504 с.
7. Човнюк Ю. В., Антонюк О.А., Наумець Є. О., Шарапов Д. М. Методи фізичного виховання: вдосконалення при підготовці до активної життєдіяльності та професійної праці студентської молоді України: навч. посіб. К.: Видавець ПП Лисенко М. М., 2010. 464 с.
8. Човнюк Ю.В., Шарапов Д.М. Розвиток рухової активності та фізичне вдосконалення студентської молоді: навч. посіб. К.: КНУБА, 2012. Ч.1. 481 с.

#### Допоміжна література

1. Гончаров С. М., Білецький А. А., Губницька О. М., Костюкова Т. А. Форми, методи і організація навчального процесу в кредитно-модульній системі. За редакцією проф. С. М. Гончарова. / Рівне : НУВГП, 2007 184 с ШВМ 966-327-059-4
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник у 2 т / Київ : НУФСУ. Олімпійська література. 2018.
3. Круцевич Т. Ю. та ін. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : 3-тє вид., без змін. 2018. 383 с.
4. Круцевич Т. Ю. та ін. Методика фізичного виховання різних груп населення : 3-тє вид., без змін. 2018. 447 с.
5. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. для фізкультурних вузів. Львів : «Штабор», 1997. 204 с.
6. Правила змагань з видів спорту.
7. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини. Миколаїв : УДМТУ, 2001. 360 с.
8. Сініцина О. В., Петрук Л. А. Методичні рекомендації для проведення практичних занять із навчальної дисципліни фізичне виховання усіх напрямків підготовки НУВГП денної форми навчання. Розвиток рухових здібностей студентів. Рівне : НУВГП, 2012. 28 с.

#### Інформаційні ресурси в Інтернет

1. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах [Електронний ресурс]. Режим доступу: [https://pidruchniki.com/70185/pedagogika/fizichne\\_vihovannya\\_studentiv](https://pidruchniki.com/70185/pedagogika/fizichne_vihovannya_studentiv)
2. Молодь за здоровий спосіб життя [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.umj.com.ua/article/17095/stan-zdorov-ya-molodi-ye-zagrozlivim-dlya-nacionalnoi-bezpeki-ukraini>
3. Здоров'я нації [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://komzdrav.rada.gov.ua/>

4. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://ep3.nuwm.edu.ua/2275/1/09-02-06.pdf>
5. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту : Указ Президента України № 1148 від 28 вересня 2004 року. [Ел. ресурс] - Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/go/1148/2004>
6. Оздоровче харчування: навч. посіб. [http://sites.znu.edu.ua/lectory/public\\_files/20...](http://sites.znu.edu.ua/lectory/public_files/20...)

#### ПОЛІТИКА ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ

##### Перелік соціальних, «м'яких» навичок (soft skills)

Взаємодія з людьми, вміння відчувати настрій співрозмовника, вміння працювати в команді, здатність до навчання, здатність логічно обґрунтовувати позицію, знаходити вихід з складних ситуацій, комунікаційні якості, навички ведення перемовин, навички усного спілкування, працелюбність, саморозвиток, творчі здібності (креативність).

##### Правила академічної доброчесності»

Всі студенти, співробітники та викладачі НУВГП мають бути чесними у своїх стосунках, що застосовується і поширюється на поведінку та дії, пов'язані з навчальною роботою.

Студенти мають відвідувати заняття та виконувати поставлені перед ними завдання.

Студенти, які порушують «Кодекс честі університету» та не дотримуються норми доброчесності втраять право на отримання додаткових балів до рейтингу студента за спортивну діяльність, що визначається «Правилами призначення і виплати стипендій студентам, асистентам-стажистам, аспірантам і докторантам НУВГП»

<https://nuwm.edu.ua/index.php?>

[preview=1&option=com\\_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1307&id=3668&Itemid=100000000000](https://nuwm.edu.ua/index.php?preview=1&option=com_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1307&id=3668&Itemid=100000000000)

В цілому студенти та викладачі мають дотримуватись:

- Кодекс честі студентів

- Кодекс честі наукових, науково-педагогічних і педагогічних працівників НУВГП.

##### Вимоги до відвідування

Студент зобов'язаний відвідувати всі заняття у спортивній формі та дотримуватись правил техніки безпеки під час занять. Пропущені заняття можна відпрацювати з іншою групою. Досягнення позитивних результатів у фізичному вихованні забезпечується систематичним відвідуванням занять, студенти, що пропускають заняття втраять право на отримання додаткових балів до рейтингу студента за спортивну діяльність та можливість призначення стипендії, що визначається «Правилами призначення і виплати стипендій студентам, асистентам-стажистам, аспірантам і докторантам НУВГП»

<https://nuwm.edu.ua/index.php?>

[preview=1&option=com\\_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1307&id=3668&Itemid=100000000000](https://nuwm.edu.ua/index.php?preview=1&option=com_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1307&id=3668&Itemid=100000000000)

Викладач

Старіков В.С.

Автор

Старший викладач

Володимир СТАРІКОВ

Затверджено

{{JS:'[oSigner.sFIO\_Referent]' ? "[OSIGNER.SFIO\_REFERENT]":'[oSigner.sNameFamilyUppcase]'}}



документ підписаний КЕП  
Номер документа СИЛ №392 від [sDateTime\_SignWriteAgree\_Last]  
Підписувач СОРОКА ВАЛЕРІЙ СТЕПАНОВИЧ  
Підписувач (дані КЕП): [oSignECP.sSigner\_Sert]  
Сертифікат 58E2D9E7F900307B04000000807E2D0054327D00

