Міністерство освіти і науки України
Сумський національний аграрний університет
Факультет харчових технологій
Кафедра фізичного виховання

Робоча програма (силабус) освітнього компонента

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
(вибірковий)

Реалізується в межах освітніх програм:

ТРАНСПОРТ

за спеціальностями: 275 «Транспортні технології (за видами)»

Суми – 2024

Розробник: _____ Євген Євтушенко, к.пед.н., доцент кафедри фізичного виховання

Розглянуто, схвалено та затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання	Протокол від 05 червня 2024р №13
	Завідувач кафедри _____ (підпис) Сергій Харченко (прізвище, ініціали)

Погоджено:

Декан факультету будівництва та транспорту _____ Олександр СОЛАРЬОВ

Гарант ОП Транспортні технології (за видами) _____ (Гецович Є.М.)

Рецензія на робочу програму (додається) надана:

Рецензент (викладач кафедри фізичного виховання) _____ Є. Харченко (ПІБ)

Методист відділу якості освіти, ліцензування та акредитації _____ (підпис) (Надія Парфалік) (ПІБ)

Зареєстровано в електронній базі: 24.06 (дата) 2024рік

Інформація про перегляд робочої програми (силабусу):

Навчальний рік, в якому вносяться зміни	Номер додатку до робочої програми з описом змін	Зміни розглянуто і схвалено		
		Дата та номер протоколу засідання кафедри	Завідувач кафедри	Гарант освітньої програми

1. ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

1.	Назва ОК	Фізичне виховання
2.	Факультет/кафедра	Факультет будівництва та транспорту, кафедра фізичного виховання
3.	Статус ОК	вибірковий
4.	Програма/Спеціальність (програми), складовою яких є ОК для *(заповнюється для обов'язкових ОК*	
5.	ОК може бути запропонований для *(заповнюється для вибіркових ОК)*	Транспорт / 275 «Транспортні технології (за видами)»
6.	Рівень НРК	
7.	Семестр та тривалість навчання	3, 4 семестр, 15 тижнів на кожний семестр
8	Кількість кредитів СКТС	3

9	Загальний обсяг години та їх розподіл	Контактна робота				Самостійна робота			
		Практичні							
		денна				денна			
		семестри				семестри			
	Освітня програма	1	2	3	4	1	2	3	4
	Транспортні технології (за видами)			**30**	**30**				**30**

10.	Мова навчання	українська
11.	Контактна інформація	Євтушенко Євген, к.пед.н., доцент кафедри фізичного виховання, спортивний комплекс СНАУ, ел. адреса: e13s98@gmail.com
12.	Загальний опис освітнього компонента	Позитивним впливом освітнього компонента є підвищення розумової працездатності засобами фізичного виховання, розвиток функціональних можливостей організму; виховання потреби у систематичних заняттях фізичними вправами, формування життєво важливих фізичних та психічних здібностей, рухових навичок, вольових здібностей для участі у змаганнях (серед груп, курсів, факультетів, спортивно – масових заходах, тощо). Вміти застосовувати набуті вміння та навички у вивченні інших освітніх компонентів та в подальшій життєдіяльності. Використовувати інформаційні та комунікаційні технології у професійній діяльності, а також розуміти необхідність постійного підвищення рівня професійної кваліфікації.
13	Мета освітнього компонента	**Метою** вивчення навчальної дисципліни є задовільнити об'єктивну потребу студентів у засвоєнні системи спеціальних знань, набути професійно-значимі уміння та навички, забезпечити достатній розвиток фізичних якостей, сприяти підготовці гармонійно розвинених висококваліфікованих фахівців. **Завдання**: - формувати систему знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні; - набути фонд рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії; - придбати досвід творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей; - формувати наполегливість, сміливість, рішучість, чесність, впевненість у собі, почуття колективізму; У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен: - знати, зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій,

		використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя; - уміти застосовувати знання у практичних ситуаціях; - - уміти працювати в команді.
14.	Передумови вивчення ОК, зв'язок з іншими освітніми компонентами ОП	Передумови відсутні
15.	Політика академічної доброчесності	**Академічна доброчесність** у СНАУ регулюється низкою нормативних документів, які розміщені на офіційному сайті ЗВО https://snau.edu.ua/viddil-zabezpechennya-yakosti-osviti/zabezpechennya-yakosti-osviti/akademichna-dobrochesnist/. Ці документи визначають академічну доброчесність та містить вказівки щодо процедури, якої слід дотримуватися, коли учасник освітнього процесу порушив академічну доброчесність. Такі дії, як плагіат, видавання себе за іншу особу, шахрайство, фабрикація, фальсифікація, самоплагіат, обман, необ'єктивне оцінювання вважаються прямим порушенням академічної доброчесності та спричинять суворі покарання: – повторне проходження оцінювання (контрольної роботи, іспиту, заліку тощо); – повторне проходження навчального курсу; – попередження; – винесення догани; – відрахування з університету (ст. 48 Закону України «Про освіту»). **Політика курсу** Студенту рекомендовано не пропускати заняття, мати відповідний зовнішній вигляд, старанно виконувати завдання, активно брати участь у навчальному процесі. У разі відсутності через хворобу надати відповідну довідку. Пропущені заняття відпрацьовувати у визначений час за попередньою домовленістю з викладачем. Обов'язковою вимогою є дотримання норм академічної доброчесності. Здобувачі вищої освіти повинні планомірно та систематично засвоювати навчальний матеріал. Активно працювати під час практичних занять. Для одержання високого рейтингу необхідно виконувати наступні умови: – не пропускати навчальні заняття, не запізнюватись; – активно брати участь у навчальному процесі; – своєчасно виконувати навчальні завдання; – не відволікатися на сторонні справи під час занять; – не користуватися гаджетами під час занять без дозволу викладача; – приділяти достатню увагу самостійній роботі; Критеріями оцінювання знань за поточний контроль є успішність освоювання знань та набутих навичок на практичних заняттях, що включає активність роботи на практичних заняттях, рівень розвитку рухових якостей та технічної підготовленості за результатами виконання нормативів. Сумарна кількість рейтингових балів за вивчення освітнього компонента за семестр розраховується як сума балів, отриманих за результатами поточного та підсумкового контролів. Максимальна сума балів за семестр складає 100 балів. Індивідуальні завдання, письмові роботи, надані з порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (15 % від загальної суми балів за конкретне заняття).
16.	Посилання на курс у системі Moodle	https://cdn.snau.edu.ua/moodle/user/index.php?id=5331

2. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗА ОСВІТНІМ КОМПОНЕНТОМ ТА ЇХ ЗВ'ЯЗОК З ПРОГРАМНИМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ НАВЧАННЯ

Результати навчання за ОК	Як оцінюється РНД
Після вивчення освітнього компоненту студент очікувано буде здатен:	
1.Знати основні напрямки розвитку фізичних якостей, правила техніки безпеки та профілактики травматизму під час занять, правила надання медичної допомоги при виникненні непередбачуваних ситуацій.	Тестові завдання з множинним вибором
2.Знати та виконувати комплекси вправ, направлені на розвиток м'язової та інших систем організму людини	Контрольні нормативи для визначення рівня розвитку рухових якостей
3. Володіти технікою виконання базових вправ	Контрольні нормативи для оцінки технічних навичок
4. Вміти складати план тренувальних занять з урахуванням індивідуальних особливостей рівня фізичного розвитку.	Потокове індивідуальне опитування з визначенням рівня знань студента

3. ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА (ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ)

3 семестр

Тема. Перелік питань, що будуть розглянуті в межах теми	Розподіл в межах загального бюджету часу				Рекомендована література
	Аудиторна робота			Сам. робота	
	Лк	П/з семінар	Лаб. з		
	ден	ден	ден	ден	
Тема 1-4 Вплив занять з обтяженням на організм людини. Техніка безпеки на заняттях з силових видів спорту. Термінологія атлетичних видів спорту. Історія розвитку важкої атлетики, пауерліфтингу, бодібілдингу, гирьового спорту. Травматизм і його профілактика на заняттях з силових видів спорту. Матеріально-технічне забезпечення навчально-тренувальних занять з атлетизму. Класифікація та способи проведення змагань в силових видах спорту (в важкій атлетиці, пауерліфтингу, гирьовому спорті, армреслінгу) Розвиток вибухової сили засобами важкої атлетики. Розвиток максимальної сили засобами пауерліфтингу.		**8**			1,2,3 - Основні джерела 1,2,3 - Підручники, посібники 1,6 - Інформаційні ресурси
Тема 5-7 Основи занять з атлетизму.		**6**			3 - Основні джерела

Основи техніки спеціально-підготовчих вправ. Знаряддя для тренувань. Використання базових вправ на початкових етапах тренувань. Підбір вправ та складання планів тренувань з урахуванням напрямку дії м'язових груп. Обладнання та інвентар для проведення занять з атлетизму. Особливості організації занять з атлетизму.					1 - Підручники, посібники 1,8,9 - Інформаційні ресурси
Тема 8-10. Гирьовий спорт, вправи двоборства. Основи техніки ривка. Техніка ривка гирі поперемінно. Техніка напівривка важкої гирі. Основи техніки поштовху. Поштовх двох гирь з різноманітними темповими проміжками.		**6**			1 - Основні джерела 1,4 - Інформаційні ресурси 18,19 - Відео ресурси
Тема 11-13. Гирьовий спорт, поштовх двох гирь за довгим циклом. Основи техніки поштовху двох гирь за довгим циклом. Розвиток силової витривалості. Допоміжні вправи для освоєння техніки підйому гирь на груди. Основи техніки спеціально-підготовчих вправ. Допоміжні вправи для освоєння техніки поштовху. Стійка з двома гирями на час. Розвиток статичної силової витривалості.		**6**			1 - Основні джерела 1,4,7 - Інформаційні ресурси 18,19 - Відео ресурси
Тема 14-15. Удосконалення техніки гирьового спорту. Спеціальна підготовка. Загально-підготовчі вправи. Вправи для розвитку м'язів ніг, рук. Вправи для розвитку м'язів тулуба. Тактичні змагальні дії. Розподіл сил на весь час відведений для вправи. Відпочинок під час виконання вправи. Основні помилки техніки вправ. Використання легких снарядів.		**4**			1 - Основні джерела 1,3 - Підручники, посібники 1,4, 7 - Інформаційні ресурси 18,19 - Відео ресурси
Всього за семестр		**30**			
4 семестр					
Тема 16-18. Основи занять з пауерліфтингу і важкої атлетики. Техніка вправ у важкій атлетиці. Основи техніки важкоатлетичного поштовху. Основи техніки ривка. Помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у важкій атлетиці. Техніка змагальних вправ у пауерліфтингу. Спеціально-підготовчі вправи. Помилки, які виникають під час виконання змагальних та допоміжних вправ у пауерліфтингу.		**6**		**6**	2,3 - Основні джерела 1,3 - Підручники, посібники 1,3,5 - Інформаційні ресурси 20,21,22 - Відео ресурси
Тема 19-21. Вивчення змагальних вправ у пауерліфтингу. Загально-розвиваючі вправи в силових видах спорту. Присідання зі штангою на плечах. Жим лежачи. Становa тяга. Розвиток гнучкості, координації рухів. Загальна фізична підготовка. Використання гантель, штанг. Використання блочних тренажерних		**6**		**6**	2 - Основні джерела 1 - Підручники, посібники 1,5 - Інформаційні ресурси 22 - Відео ресурси

Основи техніки спеціально-підготовчих вправ. Знаряддя для тренувань. Використання базових вправ на початкових етапах тренувань. Підбір вправ та складання планів тренувань з урахуванням напрямку дії м'язових груп. Обладнання та інвентар для проведення занять з атлетизму. Особливості організації занять з атлетизму.					1 - Підручники, посібники 1,8,9 - Інформаційні ресурси
Тема 8-10. Гирьовий спорт, вправи двоборства. Основи техніки ривка. Техніка ривка гирі поперемінно. Техніка напівривка важкої гирі. Основи техніки поштовху. Поштовх двох гирь з різноманітними темповими проміжками.		**6**			1 - Основні джерела 1,4 - Інформаційні ресурси 18,19 - Відео ресурси
Тема 11-13. Гирьовий спорт, поштовх двох гирь за довгим циклом. Основи техніки поштовху двох гирь за довгим циклом. Розвиток силової витривалості. Допоміжні вправи для освоєння техніки підйому гирь на груди. Основи техніки спеціально-підготовчих вправ. Допоміжні вправи для освоєння техніки поштовху. Стійка з двома гирями на час. Розвиток статичної силової витривалості.		**6**			1 - Основні джерела 1,4,7 - Інформаційні ресурси 18,19 - Відео ресурси
Тема 14-15. Удосконалення техніки гирьового спорту. Спеціальна підготовка. Загально-підготовчі вправи. Вправи для розвитку м'язів ніг, рук. Вправи для розвитку м'язів тулуба. Тактичні змагальні дії. Розподіл сил на весь час відведений для вправи. Відпочинок під час виконання вправи. Основні помилки техніки вправ. Використання легких снарядів.		**4**			1 - Основні джерела 1,3 - Підручники, посібники 1,4, 7 - Інформаційні ресурси 18,19 - Відео ресурси
Всього за семестр		**30**			
4 семестр					
Тема 16-18. Основи занять з пауерліфтингу і важкої атлетики. Техніка вправ у важкій атлетиці. Основи техніки важкоатлетичного поштовху. Основи техніки ривка. Помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у важкій атлетиці. Техніка змагальних вправ у пауерліфтингу. Спеціально-підготовчі вправи. Помилки, які виникають під час виконання змагальних та допоміжних вправ у пауерліфтингу.		**6**		**6**	2,3 - Основні джерела 1,3 - Підручники, посібники 1,3,5 - Інформаційні ресурси 20,21,22 - Відео ресурси
Тема 19-21. Вивчення змагальних вправ у пауерліфтингу. Загально-розвиваючі вправи в силових видах спорту. Присідання зі штангою на плечах. Жим лежачи. Становa тяга. Розвиток гнучкості, координації рухів. Загальна фізична підготовка. Використання гантель, штанг. Використання блочних тренажерних		**6**		**6**	2 - Основні джерела 1 - Підручники, посібники 1,5 - Інформаційні ресурси 22 - Відео ресурси

пристроїв. Використання резинових та пружинних еспандерів.					
Тема 22-23. Вивчення змагальних вправ у важкій атлетиці. Ривок штанги вгору над головою. Поштовх штанги вгору над головою. Розподіл техніки вправ на складові частини та почергове виконання всіх складників руху.		**4**		**4**	3 - Основні джерела 3 - Підручники, посібники 1,3 - Інформаційні ресурси 20,21 - Відео ресурси
Тема 24-27 Бодібілдинг. Основи тренувань Основи техніки спеціально-підготовчих вправ в бодібілдингу. Знаряддя для тренувань з бодібілдингу. Використання базових вправ на початкових етапах тренувань. Підбір вправ та складання планів тренувань з урахуванням напрямку дії м'язових груп. Відпочинок між підходами. Використання гантель, штанг. Використання блочних тренажерних пристроїв. Використання резинових та пружинних еспандерів. Втома і відновлення після різних за інтенсивністю тренувань.		**8**		**8**	3 - Основні джерела 1,2 - Підручники, посібники 1,8,9 - Інформаційні ресурси 6,10,12,16 - Відео ресурси
Тема 28-30 Бодібілдинг. Гармонійний розвиток м'язів тіла. Дотримання пропорцій об'єму м'язів бодібілдера. Програма тренувань з бодібілдингу. Складання програми тренувань в підготовчий період. Спортивне харчування та особливості складу корисних речовин в раціоні бодібілдера. Програма тренувань з бодібілдингу. Складання програми тренувань в змагальний період.		**6**		**6**	3 - Основні джерела 1,2 - Підручники, посібники 1,2,8,9 - Інформаційні ресурси 6,7,8,10,12,16 - Відео ресурси
Всього за семестр		**30**		**30**	
Всього		**60**		**30**	

4. МЕТОДИ ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ

ДРН	Методи викладання (робота, що буде проведена під час аудиторних занять, консультацій)	Кількість годин	Методи навчання (які види навчальної діяльності має виконати студент самостійно)	Кількість годин
Знати основні напрямки розвитку фізичних якостей, правила техніки безпеки та профілактики травматизму під час занять, правила надання медичної допомоги при виникненні непередбачуваних ситуацій.	- словесні (розповідь, інструктаж; - наочні (показ вправ, техніки окремих рухів та виконання вправи в цілому; пояснення взаємодії різних ланцюгів опорно-рухової системи людини); - практичні (практичне виконання вправ, інтервальний, коловий та змагальний методи).	4	Методи самоконтролю, самовиховання, самоаналізу - відвідування бібліотеки, робота з різноманітною літературою; - перегляд відеороликів з основними	4
Знати та виконувати комплекси вправ, направлені на розвиток м'язової та інших систем організму людини		24		10

Володіти технікою виконання базових вправ	- за особливостями навчально – пізнавальної діяльності (метод демонстрації)	24	елементами техніки виконання вправ;	10
Вміти складати план тренувальних занять з урахуванням індивідуальних особливостей рівня фізичного розвитку.		4	- виконання комплексів вправ з іншими студентами без участі викладача; -підготовка	4
Використовувати засоби фізичного виховання з метою нівелювання впливу шкідливих чинників професійної діяльності, профілактики захворювань, протистояння хибним звичкам для більш ефективної праці		4	презентацій; - виконання індивідуального завдання; - використання ПК	2
Всього		60		30

5. ОЦІНЮВАННЯ ЗА ОСВІТНІМ КОМПОНЕНТОМ

5.1. Сумативне оцінювання

5.1.1. Для оцінювання очікуваних результатів навчання передбачено

№	Методи сумативного оцінювання	Бали / Вага у загальній оцінці	Дата складання (зазначити номер тижня, на якому буде проведено оцінювання)
1	Контрольні нормативи для оцінки технічних навичок та рівня підготовленості	30 – 30%	7 та 12 тиждень
2	Активність на заняттях	50 – 50%	протягом семестру
3	Тестові завдання онлайн в Moodle	20 – 20%	протягом семестру

5.1.2. Критерії оцінювання

Компонент	**Незадовільно**	**Задовільно**	**Добре**	**Відмінно**
Тестові завдання	**< 8**	**8 - 14**	**15 - 19**	**20**
	Студент володіє теоретичним матеріалом на низькому рівні	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, конкретизує та аналізує навчальний матеріал з допомогою викладача	Студент вміє узагальнювати інформацію під керівництвом викладача, застосовує її на практиці	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці
Активність на заняттях	**< 10**	**11 - 20**	**21 - 40**	**41-50**
	Студент відвідує близько 50 % занять, зацікавленість предметом низька	Студент відвідує близько 75% занять, зацікавленість предметом середня	Студент відвідує 90-100 % занять, зацікавленість предметом висока	Студент відвідує 90-100 % занять, зацікавленість предметом висока, допомагає викладачу в організації практичних занять, приймає

				участь в різних спортивно-масових заходах

5.2 Контрольні нормативи для оцінки рівня розвитку технічних навичок та рухових якостей

1 семестр

модуль	Місяці	Нормативи		стать	Бали				
					5	4	3	2	1
1	7 тиждень	Підтягування на перекладині		ч	16	14	12	10	8
		Вис на зігнутих руках, сек		ч	55	40	30	20	10
2	12 тиждень	Поштовх 2х гирь (вага 16кг)	50	ч	7	5	3	2	1
			60	ч	9	7	5	3	1
			70	ч	10	8	6	4	2
			80	ч	12	10	8	6	4
			90	ч	14	12	10	8	6
			90+	ч	16	14	12	10	8
		Ривок гирі (вага 16 кг)	50	ч	7	5	3	2	1
			60	ч	9	7	5	3	1
			70	ч	10	8	6	4	2
			80	ч	12	10	8	6	4
			90	ч	14	12	10	8	6
			90+	ч	16	14	12	10	8
		Присідання на одній нозі, раз		ч	8	6	4	2	1
		Стрибок у довжину з місця, см		ч	260	240	225	210	190

2 семестр

модуль	Місяці	Нормативи	стать	Бали				
				5	4	3	2	1
1	7 тиждень	Тяга штанги станова (100% від ваги тіла)	ч	10	7	4	3	2
		Жим штанги лежачи (70 % від ваги тіла)	ч	10	7	4	3	2
		Присід зі штангою (100% від ваги тіла)	ч	10	7	4	3	2
2	12 тиждень	Вис на прямих руках на перекладині діаметром 50 мм, сек	ч	60	45	30	20	10
		Метання гирі 8 кг двома руками вперед, м	ч	10	8	7	6	5
		Метання гирі 8 кг двома руками назад, м	ч	12	10	8	7	6

Для жінок навантаження 0,5 від нормативів чоловіків

5.3. Формативне оцінювання

№	Елементи формативного оцінювання	Дата
1	Співпраця здобувачів у групі та здатність працювати зосереджено	Щотижнево, упродовж семестру
2	Індивідуальні бесіди про результати виконаних завдань	Щотижнево, упродовж семестру
3	Обговорення комплексів вправ для збереження та зміцнення здоров'я студентів	Щотижнево, упродовж семестру
4	Аналіз вправ для розвитку професійно важливих рухових якостей	Щотижнево, упродовж семестру

5.4. Розподіл балів, які отримують здобувачі під час вивчення ОК

3 семестр

Поточне оцінювання					Разом за модулі	Сума
Модуль 1 0-50 балів			Модуль 2 0-50 балів			
Т 1 - 4	Т 5 - 7	Т 8 - 10	Т 11 - 13	Т 14 - 15	100	100
20	15	15	25	25		

Розподіл балів системи ЄКТС за результатами навчання у формі заліку:
100 балів – за результатами модульного контролю упродовж семестру

4 семестр

Поточне оцінювання					Разом за модулі	Сума
Модуль 1 0-50 балів			Модуль 2 0-50 балів			
Т 16 - 18	Т 19 - 21	Т 22-23	Т 24 -27	Т 28 -30	100	100
20	15	15	25	25		

Розподіл балів системи ЄКТС за результатами навчання у формі заліку:
100 балів – за результатами модульного контролю упродовж семестру

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою для заліку
90 – 100	A	зараховано
82-89	B	
75-81	C	
69-74	D	
60-68	E	
35-59	FX	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	F	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

6. НАВЧАЛЬНІ РЕСУРСИ (ЛІТЕРАТУРА)

Основні джерела

1. Основи підготовки у гирьовому спорті: навч.-метод. посіб. / Г.П. Грибан, П.П. Ткаченко. – Житомир: Вид-во "Рута", 2013. – 100с

2. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. — Черкаси: Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. — 460с.

3. Теорія і методика атлетизму: Навчальний посібник. / А.І. Стеценко, П.М. Гунько. – Черкаси. 2011. – 216 с

Підручники, посібники

1.Атлетичні види спорту. Навчальний посібник з фізичного виховання для вищих навчальних закладів / Н.А.Олійник, О.О.Дуржинська, В.Б. Рудницький – Вінниця: ВНАУ, 2020 – 283 с.

2. Бодибилдинг: учеб. пособие для студ. высш. уч. завед./Р.Т. Раевский, В.Г. Лапко, Е.В. Масунова; под общ. ред. проф. Р.Т. Раевского. – О.: Наука и техника, 2011.– 208 с.

3. Євтушенко Є. Г., Самохвалова І. Ю., Харченко С. М., Скачедуб П. М., Коломієць А. Я. Основи техніки і навчання основним дисциплінам легкої атлетики: навально - методичний посібник. Суми, СНАУ, 2024. 106 с.

4. Микитчик О.С. Рекомендації з техніки безпеки під час занять різними видами спорту: навч. посібник. /Дніпропетровськ: "Вета", 2015. – 111 с.

5. Пилипей. Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів : монографія. Суми : ДВНЗ "УАБС НБУ", 2009. 312 с. URL: https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream/123456789/50523/1/Pylypci_Fizychna_pidhotovka.pdf

6. Салатенко І. О., Харченко С. М., Євтушенко Є. Г., Коломієць А. Я. Основи фізичного виховання для самостійних занять студентів під час карантину : навчально методичний посібник. Суми: СНАУ, 2020. – 90 с.

7. Самохвалова І. Ю., Харченко С. М., Сахненко А. В., Салатенко І. О., Коломієць А. Я. Організація самостійних оздоровчих занять студентів аграрного університету: навчально – методичний посібник. Суми, СНАУ, 2024. 108 с

Інформаційні ресурси

1. Атлетичні види спорту . [Електронний ресурс] Режим доступа http://repository.vsau.org/getfile.php/24882.pdf

2. Бодибилдинг. [Електронний ресурс] Режим доступу http://storage.library.opu.ua/online/111/4/book_bb-2011.pdf

3. Важка атлетика, методика підготовки юного важкоатлета [Електронний ресурс]. Режим доступа https://stud.com.ua/173025/pedagogika/vazhka_atletika_metodika_pidgotovki_yunogo_vazhkoatleta

4. Основи підготовки у гирьовому спорті. [Електронний ресурс] Режим доступа http://eprints.zu.edu.ua

5. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання. [Електронний ресурс] Режим доступа https://ukrpowerlifting.com/files/Powerlifting.pdf

6. Рекомендації з техніки безпеки під час занять різними видами спорту. [Електронний ресурс] Режим доступа http://infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/ZO-A1/A1-0000-16-C1-15.pdf

7. Теоретичні і методичні засади навчання гирьового спорту курсантів військових закладів вищої освіти у процесі фізичного виховання. [Електронний ресурс] Режим доступу https://npu.edu.ua/images/file/vidil_aspirant

8. Теорія і методика атлетизму. [Електронний ресурс] Режим доступа http://eprints.cdu.edu.ua/369/1/Atletizm_.pdf
9. Фредерик Делавье. Анатомия силовых упражнений. [Електронний ресурс] Режим доступу https://najar.files.wordpress.com/2012/09/anatom_a.pdf

Методичне забезпечення

1. Євтушенко Є. Г. Вплив фізичних вправ на розумову працездатність людини: методичні рекомендації. Суми, 2015 – 29с.
2. Євтушенко Є. Г. Загальна характеристика засобів відновлення і стимуляції працездатності спортсменів: методичні рекомендації. Суми, 2014 – 30с.
3. Євтушенко Є. Г. Особливості методики розвитку силових якостей: методичні рекомендації. Суми, 2012. 27 с.
4. Євтушенко Є. Г. Особливості методики розвитку швидкісно-силових якостей: методичні рекомендації. Суми, 2013 – 27с.
5. Євтушенко Є. Г. Методика організації групових занять з фітнесу силового напрямку. Суми, 2023 – 33с.
6. Євтушенко Є. Г. Розвиток силових якостей студентів засобами фітнесу. Суми, 2022 – 41с.
7. Євтушенко С.Г. Рухова активність студентів у позанавчальних спортивно-оздоровчих заняттях: Методичні вказівки. Суми: СНАУ, 2024. 29 с.
8. Салатенко І. О. Вплив рухової активності на фізичний стан студентів закладів вищої освіти: Методичні рекомендації. Суми. СНАУ, 2024р. 20с.
9. Самохвалова І. Ю. Розвиток рухових якостей студентів в умовах дистанційного навчання : методичні рекомендації для самостійної роботи студентів. Суми, 2021. 43 с. http://repo.snau.edu.ua/handle/123456789/8738
10. Самохвалова І. Ю. Інтервальні кардіотренування: методичні рекомендації. Суми, СНАУ, 2024. 36 с.
11. Сахненко А. В. Фізичне виховання. Основи методики фітнесу: методичні рекомендації для практичних занять для студентів усіх спеціальностей, що реалізуються на першому бакалаврському рівні вищої освіти. Суми: СНАУ, 2024. 47 с.
12. Сахненко, А. В. Техніка виконання вправ з кросфіту: методичні рекомендації щодо проведення практичних занять. Суми, 2019. 40 с.

Відео ресурси

1. Будь у формі! Тренування в домашніх умовах для чоловіків та жінок на всі групи м'язів. https://www.youtube.com/watch?v=Ai4LBsQ9b_o
2. Роби це перед кожним тренуванням. Універсальна розминка. https://www.youtube.com/watch?v=mx4xTh9kqnE
3. Комплекс Кросфіт для початківців https://www.youtube.com/watch?v=lZ24oz_w_LU
4. Комплекс силових вправ на всі м'язи вдома https://www.youtube.com/watch?v=OOY9PMpgHnU
5. Найкраща ранкова зарядка після сну на кожен день. Зарядить бадьорістю та енергією на весь день! https://www.youtube.com/watch?v=1GvtZHXiFhs
6. Потужні м'язи ніг! 10 стратегій тренування https://www.youtube.com/watch?v=dJzw1j5XcLo
7. Потужне тренування на тіло за 20 хвилин. Табата. https://www.youtube.com/watch?v=23WTBzutLJE
8. Чоловічі ТОП 35 вправ з гумовими петлями та фітнес гумками https://www.youtube.com/watch?v=rCqpHj1Lka0
9. Основні вправи Кросфіту! 50 Best Crossfit Exercises Ever, EPIC!

https://www.youtube.com/watch?v=Aa8LQTEs5JY
10. Програма тренувань у тренажерному залі для чоловіків
https://www.youtube.com/watch?v=Y01wr_f-ujg
11. Програма тренувань із гантелями для чоловіків. 3 дні на тиждень.
https://www.youtube.com/watch?v=5_DyVqZusQ0
12. Прокачайте все тіло всього за 10 хвилин!
https://www.youtube.com/watch?v=5BQe7PNQRNk
13. Твій прес горітиме! Прибираємо живіт.
https://www.youtube.com/watch?v=BV1Jbiga0b8
14. Тренування для чоловіків без заліза в домашніх умовах
https://www.youtube.com/watch?v=J3tRz0pyfys
15. Фітнес для чоловіків від А до Я (повна версія)
https://www.youtube.com/watch?v=EaO0OjSRVp4
16. 25-хвилин тренування | Ефективні вправи на гнучкість всього тіла у домашніх умовах. Фітнес вдома
https://www.youtube.com/watch?v=Hd-9RQB1b94
17. 16 найкращих вправ з еспандерами
https://www.youtube.com/watch?v=RZl1POnPKgk
18. Онлайн-Урок. Гирьовий спорт. Ривок та допоміжні вправи.
https://www.youtube.com/watch?v=nQe6FY3HnEs
19. Гирьовий спорт. Вправи з гирею і не тільки.
https://www.youtube.com/watch?v=NaNvr_p4xkM
20. Поштовх штанги. Техніка. Взяття штанги на груди, поштовх з грудей.
https://www.youtube.com/watch?v=bQWiyEX9evI
21. Ривок штанги. Техніка. Повний аналіз.
https://www.youtube.com/watch?v=_EFTfzmp8g4

https://www.youtube.com/watch?v=Aa8LQTEs5JY
10. Програма тренувань у тренажерному залі для чоловіків
https://www.youtube.com/watch?v=Y01wr_f-ujg
11. Програма тренувань із гантелями для чоловіків. 3 дні на тиждень.
https://www.youtube.com/watch?v=5_DyVqZusQ0
12. Прокачайте все тіло всього за 10 хвилин!
https://www.youtube.com/watch?v=5BQe7PNQRNk
13. Твій прес горітиме! Прибираємо живіт.
https://www.youtube.com/watch?v=BV1Jbiga0b8
14. Тренування для чоловіків без заліза в домашніх умовах
https://www.youtube.com/watch?v=J3tRz0pyfys
15. Фітнес для чоловіків від А до Я (повна версія)
https://www.youtube.com/watch?v=EaO0OjSRVp4
16. 25-хвилин тренування | Ефективні вправи на гнучкість всього тіла у домашніх умовах. Фітнес вдома
https://www.youtube.com/watch?v=Hd-9RQB1b94
17. 16 найкращих вправ з еспандерами
https://www.youtube.com/watch?v=RZl1POnPKgk
18. Онлайн-Урок. Гирьовий спорт. Ривок та допоміжні вправи.
https://www.youtube.com/watch?v=nQe6FY3HnEs
19. Гирьовий спорт. Вправи з гирею і не тільки.
https://www.youtube.com/watch?v=NaNvr_p4xkM
20. Поштовх штанги. Техніка. Взяття штанги на груди, поштовх з грудей.
https://www.youtube.com/watch?v=bQWiyEX9evI
21. Ривок штанги. Техніка. Повний аналіз.
https://www.youtube.com/watch?v=_EFTfzmp8g4

РЕЦЕНЗІЯ НА РОБОЧУ ПРОГРАМУ (СИЛАБУС)

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Параметр, за яким оцінюється робоча програма (силабус) освітнього компонента викладачем відповідної кафедри	Так	Ні	Коментар
Загальна інформація про освітній компонент є достатньою	+		
Результати навчання за освітнім компонентом (ДРН) відповідають НРК	+		
Результати навчання за освітнім компонентом (ДРН) дають можливість виміряти та оцінити рівень їх досягнення	+		
Результати навчання (ДРН) стосуються компетентностей студентів, а не змісту дисципліни (містять знання, уміння, навички, а не теми навчальної програми дисципліни)	+		
Зміст ОК сформовано відповідно до структурно-логічної схеми	+		
Навчальна активність (методи викладання та навчання) дає змогу студентам досягти очікуваних результатів навчання (ДРН)	+		
Освітній компонент передбачає навчання через дослідження, що є доцільним та достатнім для відповідного рівня вищої освіти	-		Не передбачено
Стратегія оцінювання в межах освітнього компонента відповідає політиці Університету/факультету	+		
Передбачені методи оцінювання дозволяють оцінити ступінь досягнення результатів навчання за освітнім компонентом	+		
Навантаження студентів є адекватним обсягу освітнього компонента	+		
Рекомендовані навчальні ресурси є достатніми для досягнення результатів навчання (ДРН)	+		
Література є актуальною	+		
Перелік навчальних ресурсів містить необхідні для досягнення ДРН програмні продукти	+		

Рецензент (викладач кафедри фізичного виховання) _____ (підпис) С. Карпенко ПІБ