



Викладач курсу  
Контактна інформація  
викладача (e-mail)  
Сторінка курсу в eLearn

## СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ

### «Фізичне виховання»

Шифр за навчальним планом - **ОК 10**  
Ступінь вищої освіти - **Бакалавр**  
Галузь знань – **19 «Архітектура та будівництво»**  
Спеціальність – **192 «Будівництво та цивільна інженерія»**  
Освітня програма – **«Будівництво та цивільна інженерія»**  
Рік навчання – I-II, семестр I-IV,  
Форма навчання – денна  
Кількість кредитів ЄКТС – 4  
Мова викладання – українська

**Пархоменко В'ячеслав Кузьмович**  
**098 700-04-27**  
**parhvk@gmail.com**

## ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

*(до 1000 друкованих знаків)*

Дисципліна «Фізичне виховання» є невід'ємною частиною виховання загального світогляду студентів усіх спеціальностей, входить до переліку обов'язкових дисциплін за рішенням вченою ради НУБіП України. В даному курсі передбачається вивчення основ формування у студента системних практичних знань, умінь, навичок самостійно використовувати здобуті знання для профілактики захворювань, збереження та зміцнення здоров'я; сприяння формуванню та всебічному розвитку організму; забезпечення оптимальної рухової активності студентської молоді у повсякденному житті; розвиток основних фізичних якостей та рухових здібностей; навички в техніці виконання базових вправ (загально-розвиваючі вправи, спеціально-бігові вправи, біг, стрибки в довжину, силові вправи); чіткого уявлення про послідовність виконання фізичних вправ та вплив їх на організм людини, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності; виховання потреби до фізичного самовдосконалення та здорового способу життя; оволодіння основами оздоровчо-коригуючої, та професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців; оволодінні засобами самоконтролю в процесі фізкультурно-оздоровчих занять.

### Компетентності ОП:

- загальні компетентності (ЗК):

ЗК2 – Знання та розуміння предметної області та професійної діяльності.

ЗК6 – Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК7 – Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК10 – Здатність 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.

- спеціальні, фахові компетентності (СК)

СК9 – Здатність здійснювати організацію та керівництво професійним розвитком осіб та груп у сфері архітектури та будівництва.

**Програмні результати навчання (ПРН):**

ПРН13 – Здійснювати організацію та керівництво професійним розвитком осіб та груп у сфері архітектури та будівництва.

**СТРУКТУРА КУРСУ**

Тема	Години (лекції/лабораторні, практичні, семінарські)	Результати навчання	Завдання	Оцінювання
<b>1 семестр</b>				
<b>Змістовний модуль 1. «Загально-фізична та кросова підготовка»</b>				
Тема 1. Організація занять з фізичного виховання на факультеті конструювання та дизайну. Ознайомлення студентів з «Положенням про екзамени та заліки в НУБіП України». Техніка безпеки під час занять з фізичного виховання. Організація фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в університеті, на факультеті.	2 год: 2 – пр.	<b>Розуміти:</b> соціальну роль фізичного виховання в розвитку особистості. <b>Знати:</b> вимоги з навчальної дисципліни «фізичне виховання», вимоги техніки безпеки під час занять з фізичного виховання, складові частини здорового способу життя. <b>Вміти:</b> самостійно оцінювати результати виконання контрольних вправ змістовних модулів.	<b>Ознайомити</b> зі структурою занять з фізичного виховання, вимогами щодо проходження курсу «фізичне виховання» та «Положенням про екзамени та заліки в НУБіП України». <b>Навчити:</b> правилам техніки безпеки під час занять з фізичного виховання.	14
Тема 2-6. Розвиток опорно-рухливого апарату, гнучкості, сили, загальної витривалості.	10 год: 10 – пр.	<b>Знати:</b> різні фізичні вправи для розвитку гнучкості, сили, загальної витривалості. принципи їх підбору послідовність виконання. <b>Вміти:</b> вірно виконувати вправи загальної та спеціальної фізичної, підготовки, розвитку витривалості.	<b>Ознайомити</b> з вправами, які сприяють розвитку гнучкості, сили, загальної витривалості. <b>Сприяти</b> оволодінню технікою виконання різноманітних	72

			вправ на розвиток опорно-рухливого апарату.	
Тема 7. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля «Загальна фізична та кросова підготовка».	2 год: 2 – пр.	<b>Знати:</b> перелік контрольних нормативів змістовного. <b>Вміти:</b> виконувати контрольні нормативи змістовного модуля.	Виконати контрольні нормативи.	<b>14</b>
Всього за змістовим модулем 1.	14 год: 14 – пр.			100
<b>Змістовний модуль 2. «Загальна фізична підготовка, спеціалізація міні-футбол»</b>				
Тема 8-13. Загальна фізична підготовка, спеціалізація міні-футбол. Техніка ведення, прийому та зупинки м'яча, передачі, м'яча, техніка ударів по м'ячу. Основи тактики гри, розвиток сили, швидкості, координації спритності.	12 год: 12 – пр.	<b>Знати:</b> основи методики і техніки виконання елементів гри, знати вправи які сприяють розвитку сили, швидкості, координації спритності що використовуються під час гри у міні-футбол. <b>Вміти:</b> самостійно складати та виконувати комплекси вправ для розвитку сили, швидкості, координації спритності, вдосконалювати навички гри в міні-футбол.	<b>Ознайомити</b> з засадами техніки і тактики гри у міні-футбол, комплексами виконання вправ для розвитку сили, швидкості, координації спритності. <b>Навчити:</b> елементам гри у міні-футбол, методиці складання комплексів вправ для розвитку сили, швидкості, координації спритності.	75
Тема 14-15. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля міні-футбол.	4 год: 4 – пр.	<b>Знати:</b> перелік контрольних нормативів змістовного модуля. <b>Вміти:</b> виконувати контрольні нормативи змістовного модуля.	Виконати контрольні нормативи.	25
Всього за змістовим модулем 2.	16 год: 16 – пр.			100
<b>Всього за навчальну роботу</b>				70
<b>Залік</b>				<b>30</b>
<b>Всього за 1 семестр</b>	<b>30 год: 30 – пр.</b>			<b>100</b>

<b>2 семестр</b>				
<b>Змістовний модуль 3. «Загальна фізична підготовка, спеціалізація баскетбол»</b>				
Тема 16-20. Загальна фізична підготовка, баскетбол: техніка передачі м'яча, ведення м'яча, кидки м'яча, навчальна гра у нападі і захисті. Розвиток спритності, швидкості, координації рухів.	<b>10 год: 10 – пр.</b>	<b>Знати:</b> основи техніки виконання елементів гри, вправи які сприяють розвитку сили, швидкості, координації спритності що використовуються під час гри у баскетбол. <b>Вміти:</b> виконувати вправи для розвитку сили, швидкості, координації спритності; виконувати окремі елементи гри у баскетбол.	<b>Ознайомити з</b> засадами правил гри у баскетбол, вправами для розвитку сили, швидкості, координації спритності. <b>Навчити:</b> елементам гри у баскетбол.	72
Тема 21-22. Приєм контрольних нормативів та тестів модуля баскетбол.	<b>4 год: 4 – пр.</b>	<b>Знати:</b> перелік контрольних нормативів змістовного модуля. <b>Вміти:</b> виконувати контрольні нормативи змістовного модуля.	Виконати контрольні нормативи.	28
Всього за змістовим модулем 3.	14 год: 14 – пр.			100
<b>Змістовний модуль 4. «Легка атлетика»</b>				
Тема 23-28. Розвиток опорно-рухливого апарату. Спеціальні бігові вправи. Бігова підготовка, стрибки у довжину з розбігу.	12 год: 12 – пр.	<b>Знати:</b> основи техніки виконання вправ для розвитку гнучкості. спеціальних бігових вправ (далі - СБВ), стрибків у довжину з розбігу, розподілу сил на бігових дистанціях. <b>Вміти:</b> виконувати вправи на розвиток гнучкості, СБВ, стрибати у довжину з розбігу, долати короткі і довгі бігові дистанції.	<b>Ознайомити з</b> технікою виконання вправ на розвиток гнучкості, СБВ стрибків у довжину з розбігу, розподілу сил на бігових дистанціях. <b>Навчити:</b> техніці бігу, стрибків у довжину з розбігу.	72
Тема 29-30. Виконання контрольних нормативів змістового модуля легка атлетика. Атестація.	4 год: 4 – пр.	<b>Знати:</b> перелік контрольних нормативів змістовного модуля. <b>Вміти:</b> виконувати контрольні нормативи змістовного модуля.	Виконати контрольні нормативи.	28

Всього за змістовим модулем 4.	16 год: 16 – пр.			100
<b>Всього за навчальну роботу</b>				<b>70</b>
<b>Залік</b>				<b>30</b>
<b>Всього за 2 семестр</b>	<b>30 год: 30 – пр.</b>			<b>100</b>
<b>3 семестр</b>				
<b>Змістовний модуль 5. «Загально-фізична та кросова підготовка»</b>				
Тема 31. Організація занять з фізичного виховання на факультеті. Ознайомлення студентів з «Положенням про екзамени та заліки в НУБіП України». Техніка безпеки під час занять з фізичного виховання. Організація фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в університеті, на факультеті.	2 год: 2 – пр.	<b>Розуміти:</b> соціальну роль фізичного виховання в розвитку особистості. <b>Знати:</b> вимоги з навчальної дисципліни «фізичне виховання», вимоги техніки безпеки під час занять з фізичного виховання, складові частини здорового способу життя. <b>Вміти:</b> самостійно оцінювати результати виконання контрольних вправ змістовних модулів.	<b>Ознайомити</b> зі структурою занять з фізичного виховання, вимогами щодо проходження курсу «фізичне виховання» та «Положенням про екзамени та заліки в НУБіП України» <b>Навчити:</b> правилам техніки безпеки під час занять з фізичного виховання.	14
Тема 32-35. Розвиток опорно-рухливого апарату, бігова підготовка на стадіоні, кросова підготовка на пересіченій лісовій місцевості, основи орієнтування на місцевості, розвиток загальної витривалості.	8 год: 8 – пр.	<b>Знати:</b> різні фізичні вправи для розвитку загальної витривалості, як знайти на карті своє місце розташування на місцевості <b>Вміти:</b> вірно виконувати вправи. Орієнтувати карту на місцевості	<b>Ознайомити</b> з вправами, які сприяють розвитку загальної витривалості, послідовність дій для орієнтування карти <b>Сприяти</b> оволодінню технікою виконання різноманітних вправ, вмінню орієнтуватися на місцевості	28
Тема 36-37. Виконання контрольних нормативів	4 год: 4 – пр.	<b>Знати:</b> перелік контрольних нормативів змістовного.	Виконати контрольні нормативи.	58

змістовного модуля «Загальна фізична та кросова підготовка».		<b>Вміти:</b> виконувати контрольні нормативи змістовного модуля.		
Всього за змістовим модулем 5.	14 год: 14 – пр.			100
<b>Змістовний модуль 6. «Загальна фізична підготовка, спеціалізація міні-футбол»</b>				
Тема 38-43. Загальна фізична підготовка, спеціалізація міні-футбол. Техніка ведення, прийому та зупинки м'яча, передачі, м'яча, техніка ударів по м'ячу. Основи тактики гри, розвиток сили, швидкості, координації спритності.	12 год: 12 – пр.	<b>Знати:</b> основи методики і техніки виконання елементів гри, знати вправи які сприяють розвитку сили, швидкості, координації спритності що використовуються під час гри у міні-футбол. <b>Вміти:</b> самостійно складати та виконувати комплекси вправ для розвитку сили, швидкості, координації спритності, вдосконалювати навички гри в міні-футбол.	<b>Ознайомити</b> з засадами техніки і тактики гри у міні-футбол, комплексами виконання вправ для розвитку сили, швидкості, координації спритності. <b>Навчити:</b> елементам гри у міні-футбол, методиці складання комплексів вправ для розвитку сили, швидкості, координації спритності.	75
Тема 44-45. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля міні-футбол.	4 год: 4 – пр.	<b>Знати:</b> перелік контрольних нормативів змістовного модуля. <b>Вміти:</b> виконувати контрольні нормативи змістовного модуля.	Виконати контрольні нормативи.	25
Всього за змістовим модулем 6.	16 год: 16 – пр.			100
<b>Всього за навчальну роботу</b>				<b>70</b>
<b>Залік</b>				<b>30</b>
<b>Всього за 3 семестр</b>	<b>30 год: 30 – пр.</b>			<b>100</b>
<b>4 семестр</b>				
<b>Змістовний модуль 7. «Загальна фізична підготовка»</b>				
Тема 46-51. Розвиток опорно-рухливого апарату,	12 год: 12 – пр.	<b>Знати:</b> основи техніки виконання елементів гри, вправи які сприяють	<b>Ознайомити</b> з послідовністю виконання вправ для розвитку	86

гнучкості, сили, загальної витривалості. Спеціалізація з ігрових або інших видів спорту.		розвитку гнучкості, сили, загальної витривалості. <b>Вміти:</b> виконувати вправи для розвитку сили, швидкості, координації спритності.	гнучкості, сили, загальної витривалості. <b>Навчити:</b> дозуванню виконання вправ у залежності від власного фізичного стану.	
Тема 52. Прийом контрольних нормативів та тестів модуля «Загальна фізична підготовка»	2 год: 2 – пр.	<b>Знати:</b> перелік контрольних нормативів змістовного модуля. <b>Вміти:</b> виконувати контрольні нормативи змістовного модуля.	Виконати контрольні нормативи.	14
Всього за змістовим модулем 7.	14 год: 14 – пр.			100
<b>Змістовний модуль 8. «Легка атлетика»</b>				
Тема 53-58. Розвиток опорно-рухливого апарату. Спеціальні бігові вправи. Бігова підготовка, стрибки у довжину з розбігу.	12 год: 12 – пр.	<b>Знати:</b> основи техніки виконання вправ для розвитку гнучкості, спеціальних бігових вправ (далі - СБВ), стрибків у довжину з розбігу, розподілу сил на бігових дистанціях. <b>Вміти:</b> виконувати вправи на розвиток гнучкості, СБВ, стрибати у довжину з розбігу, долати короткі і довгі бігові дистанції.	<b>Ознайомити з</b> технікою виконання вправ на розвиток гнучкості, СБВ стрибків у довжину з розбігу, розподілу сил на бігових дистанціях. <b>Навчити:</b> техніці бігу, стрибків у довжину з розбігу.	75
Тема 29-30. Виконання контрольних нормативів змістового модуля легка атлетика. Атестація.	4 год: 4 – пр.	<b>Знати:</b> перелік контрольних нормативів змістовного модуля. <b>Вміти:</b> виконувати контрольні нормативи змістовного модуля.	Виконати контрольні нормативи.	25
Всього за змістовим модулем 8.	16 год: 16 – пр.			100
<b>Всього за навчальну роботу</b>				<b>70</b>
<b>Залік</b>				<b>30</b>
<b>Всього семестр</b>	<b>30 год: 30 – пр.</b>			<b>100</b>

## ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

<b>Політика щодо дедлайнів та перескладання:</b>	Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу лектора за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний)
<b>Політика щодо академічної доброчесності:</b>	Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Курсовий проект, лабораторні роботи повинні мати коректні текстові посилання на використану літературу та відповідати завданню на виконання
<b>Політика щодо відвідування:</b>	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету)

## ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ СТУДЕНТІВ

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка національна за результати складання екзаменів заліків	
	екзаменів	заліків
90-100	відмінно	зараховано
74-89	добре	
60-73	задовільно	
0-59	незадовільно	не зараховано

### Рекомендовані джерела інформації

#### Основні

1. Костенко М. П., Бурко С. В., Краснов В. П. Дотримання техніки безпеки студентами під час занять у тренажерній залі: навчально-методичний посібник. Ніжин: НДУ ім. М.В. Гоголя, 2019. 28 с.
2. Костенко М.П., Краснов В.П. Професійно-орієнтовне фізичне виховання юристів: навчально-методичний посібник – К. НУБіП України, 2020 – 172 с.
3. Краснов В.П., Лисенко С.Г., Отрошко О.В., Дубовік Р.Г. Раціональна рухова активність, як фактор зміцнення здоров'я та профілактики захворювань: методичні рекомендації для самостійних занять студентів. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2021 – 38 с.
4. Пархоменко В.К. Положення про спартакіаду студентів НУБіП України, затверджене ректором НУБіП України 10.06.2020 р./ НУБіП України, 2020. 40 с. <https://nubip.edu.ua/node/3318>
5. Положення «Про екзамени та заліки у Національному університеті біоресурсів і природокористування України», затверджено Вченою радою НУБіП України від 27.12.2019 – 21 с.

#### Допоміжні

1. Гурєєва А.М. Фізичне виховання: атлетична гімнастика: навчально-методичний посібник для студентів усіх напрямів підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» / А.М. Гурєєва, Г.О. Єсіонова, Г.І. Кушнір, О.І. Рибалка. – Запоріжжя: ЗНУ, 2013, 73 с.
2. Дубовік Р.Г., Отрошко О.В., Прохніч В.М. Особливості підготовки легкоатлетів: методичні рекомендації з дисципліни «Легка атлетика» для студентів спеціальності 017



«Фізична культура і спорт». – Київ: НУБіП України, 2021 – 40 с.

3. Електронні презентації з видів спеціалізації (видів спорту) «Футбол», «Баскетбол», «Спортивне орієнтування» та інші. <https://nubip.edu.ua/node/4220>

4. Задорожний І.І., Мовчан І.О. Волейбол. Навчання техніки гри навчальний посібник. – Львів: ЛДУ БЖД, 2019, 134 с.

5. Закон України «Про освіту» (із змінами від 01.04.2022) <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>

6. Закон України «Про вищу освіту» (із змінами від 24.03.2022) <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>

7. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (в редакції Закону від 17.02.2022) <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> Іваночко В. В. Застосування сучасних оздоровчих технологій у навчально–виховному процесі фізичного виховання (для студентів вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації): метод. посіб. / Іваночко В.В., Завійська В. М., Дмитренко Л. В. – Львів: Видавництво Львівської комерційної академії, 2015. – 161 с. 3.

8. Костенко М.П., Краснов В.П, Отрошко О.В. Футзал в закладах вищої освіти: навчально-методичний посібник для науково-педагогічних працівників кафедр фізичного виховання та студентів неспеціалізованих вищих закладів освіти. – Київ, 2019, 83 с.

9. Краснов В.П., Оленєв Д.Г та ін. Фізичне виховання студентів як компонент професійної освіти: навчальний посібник. Київ 2018, 570 с. Литовченко Г.О., Козерук В.Ю., Лазаренко М.Г., Трояновська М.М. Основи фізичного виховання людей різного віку: навчальний посібник : Кондор, 2016, 224 с.

10. Пархоменко В.К., Краснов В.П., Лисенко С.Г., Марущак П.Д. Основи фізичної підготовки в системі фізичного удосконалення студента: навчально-методичний посібник. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2013 – 32 с.

11. Указ Президента України Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» від 9 лютого 2016 року № 42/2016 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#Text>