



СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Ступінь вищої освіти - Бакалавр
Спеціальність «274 «Автомобільний транспорт»
Освітня програма «Автомобільний транспорт»
Рік навчання __ 1 __, семестр __ 1, 2 __
Форма здобуття вищої освіти денна, заочна
Кількість кредитів ЄКТС - 3
Мова викладання українська

Лектор навчальної
дисципліни
Контактна інформація
лектора (e-mail)
URL ЕНК на
навчальному порталі
НУБІП України

Вербицький С.О.

verbytskyi.serhii@nubip.edu.ua

<https://elearn.nubip.edu.ua/course/view.php?id=1388>

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» – це система теоретичних знань і практичних умінь, спрямована на зміцнення здоров'я, гармонійний фізичний розвиток особистості та формування культури здорового способу життя через різноманітні форми рухової активності, включаючи вправи, ігри, спорт, що готує студента до активної життєдіяльності й обраної професії, а також сприяє розкриттю його психо-фізичного потенціалу.

Компетентності навчальної дисципліни:

інтегральна компетентність (ІК): Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері автомобільного транспорту або у процесі навчання, що передбачає застосування певних теорій та методів технічних наук, економіки та управління і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

загальні компетентності (ЗК):

ЗК 2. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 7. Здатність працювати в команді.

ЗК 9. Здатність працювати автономно.

ЗК 10. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

ЗК 11. Здатність виявляти ініціативу та підприємливість..

Програмні результати навчання (ПРН):

РН 17. Організовувати ефективну виробничу діяльність структурних підрозділів підприємств автомобільного транспорту, малих колективів виконавців (бригад, дільниць, пунктів), щодо експлуатації, ремонту та обслуговування об'єктів автомобільного транспорту, їх систем та елементів.

СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тема	Години (лекції/лабораторні, практичні, семінарські)	Результати навчання	Завдання	Оцінювання
1 семестр				
Модуль 1 Загально-фізична та кросова підготовка				
Тема 1. Організація занять з фізичного виховання. ТБ. Фізкультурно-	4	Знати: правила організації занять і ТБ. Розуміти: роль фізичної культури у	Практичне заняття, інструктаж з ТБ.	Поточний контроль

оздоровча та спортивно-масова робота		професійній діяльності. ПРН: РН17		
Тема 2–5. Розвиток ОРА, загальної витривалості, бігова і силова підготовка, крос, орієнтування	16	Вміти: виконувати базові ЗРВ та спеціально-бігові вправи. Застосовувати: навички дозування навантажень. ПРН: РН17	Практичні заняття, тренувальні комплекси.	Поточний контроль
Тема 6–7. Контрольні нормативи (загально-фізична та кросова підготовка)	12	Оцінювати: власний рівень фізичної підготовленості. ПРН: РН17	Виконання нормативів.	Атестація
1 семестр				
Модуль 2 Спеціалізація «Силовий фітнес»				
Тема 8–13. Базові елементи силового фітнесу, вправи з обтяженням, розвиток гнучкості, витривалості та координації	20	Вміти: виконувати силові вправи з дотриманням техніки. Застосовувати: методи розвитку силової витривалості. ПРН: РН17	Практичні заняття.	Поточний контроль
Тема 14–15. Контрольні нормативи з модуля «Силовий фітнес». Атестація	8	Оцінювати: результати силової підготовки. ПРН: РН17	Виконання нормативів.	Атестація
2 семестр				
Модуль 3 Спеціалізація «Баскетбол»				
Тема 16–20. Техніка передач, ведення, кидків, навчальна гра, розвиток швидкості та координації	20	Вміти: виконувати базові технічні елементи гри. Працювати: в команді. ПРН: РН17	Навчальні ігри, тренувальні вправи.	Поточний контроль

Тема 21–22. Контрольні нормативи та тести з баскетболу	8	Оцінювати: рівень техніко- тактичної підготовки. ПРН: РН17	Виконання нормативів.	Атестація
2 семестр				
Модуль 4 Легка атлетика				
Тема 23–28. Розвиток ОРА, спеціальні бігові вправи, біг, стрибки у довжину з розбігу	20	Вміти: виконувати бігові та стрибкові вправи. Застосовувати: техніку легкоатлетичних вправ. ПРН: РН17	Практичні заняття.	Поточний контроль
Тема 29–30. Контрольні нормативи з модуля «Легка атлетика». Атестація	12	Оцінювати: власний рівень фізичної підготовки. ПРН: РН17	Виконання нормативів.	Атестація
Всього за 1-2 семестр				70
Залік				30
Всього за курс				100

ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

Політика щодо дедлайнів та перескладання:	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).
Політика щодо академічної добросовісності:	Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Курсові роботи, реферати повинні мати коректні текстові посилання на використану літературу
Політика щодо відвідування:	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 ЗНАНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

	Оцінка національна за результати складання екзаменів заліків
--	---

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

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

1. Бойко В. І., Литвинець Л. В. Фізичне виховання студентів: теорія і практика. Київ: Видавничий дім «Кондор», 2023.
2. Гнатюк В. П., Петренко О. С. Фізична культура і здоров'я: навчально-методичний комплекс. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2022.
3. Климчук Н. М., Сидоренко І. П. Основи фізичного виховання: підручник для студентів ЗВО. Тернопіль: УНТ, 2024.
4. Романюк О. М., Шевченко І. В. Фізичне виховання і спорт студентської молоді. Харків: ХНУ, 2025.
5. Сидоренко І. П., Гончарук Л. М. Фізична активність і здоров'я людини. Львів: Видавництво ЛНУ, 2024.
6. American College of Sports Medicine (ACSM). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2022.
7. Corbin C. B., Lindsey R., Welk G. J., Corbin W. R. Concepts of Physical Fitness and Wellness: A Comprehensive Lifestyle Approach. 14th ed. New York: McGraw-Hill, 2022.
8. Gavin T. P., Hogben C. R., Richardson R. S., Fisher J. S., Fry A. C. Physiology of Sport and Exercise. 7th ed. Champaign: Human Kinetics, 2021.
9. Baechle T. R., Earle R. W., Wathen D. Essentials of Strength Training and Conditioning. 5th ed. Champaign: Human Kinetics, 2021.
10. Powers S. K., Howley E. T. Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance. 11th ed. New York: McGraw-Hill, 2023.
11. Caspersen C. J., Powell K. E., Christenson G. M. Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. In: Public Health Reports, 2024
12. Welk G. J. (ed.) Physical Activity Assessments for Health Research. 2nd ed. Champaign: Human Kinetics, 2023.
13. Gledhill N., Jamnik V. Advanced Exercise Physiology: Essential Concepts and Applications. 3rd ed. Champaign: Human Kinetics, 2022.