

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Кафедра фізичного виховання



«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Декан МТФ
В'ячеслав БРАТИШКО
«19» травня 2024 р.



«СХВАЛЕНО»

на засіданні кафедри фізичного виховання
Протокол №14 від «06» травня 2024 р.
Завідувач кафедри фізичного виховання
_____ Микола КОСТЕНКО



«РОЗГЛЯНУТО»

Гарант ОП «Автомобільний транспорт»
_____ Євген КАЛІНІН



**РОБОЧА ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

Галузь знань 27 «Транспорт»
Спеціальність 274 «Автомобільний транспорт»
Освітня програма «Автомобільний транспорт»
Факультет Механіко-технологічний
Розробники: Вербицький С.О.

Київ – 2024 р.

Опис навчальної дисципліни «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

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 психофізичного потенціалу.

Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь		
Освітній ступінь	бакалавр	
Спеціальність	274 Автомобільний транспорт	
Освітня програма	Автомобільний транспорт	
Характеристика навчальної дисципліни		
Вид	обов'язкова	
Загальна кількість годин	120	
Кількість кредитів ECTS	4	
Кількість змістових модулів	4	
Курсовий проект (робота) (за наявності)	—	
Форма контролю	залік	
Показники навчальної дисципліни для денної та заочної форм здобуття вищої освіти		
	Форма здобуття вищої освіти	
	денна	заочна
Курс (рік підготовки)	1	—
Семестр	1, 2	—
Лекційні заняття	—	—
Практичні, семінарські заняття	120 год.	—
Лабораторні заняття	—	—
Самостійна робота	—	—
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми здобуття вищої освіти	2 год.	—

1. Мета, компетентності та програмні результати навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни фізичне виховання є:

- формування у студента практичних знань, умінь, навичок у галузі фізичної культури і спорту;
- виховання потреби до фізичного самовдосконалення та здорового способу життя;
- розвиток психофізичних якостей, які відповідають специфічним вимогам в обраній професійній діяльності;
- засвоїти уміння самостійно використовувати здобуті знання, навички з фізичної культури та спорту для профілактики захворювань, збереження та зміцнення здоров'я;
- оволодіти засобами самоконтролю в процесі фізкультурно-оздоровчих та спортивних занять;

- залучити студента до активного соціального життя факультету, ННІ, університету, фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, здобуття досвіду її використання для всебічного розвитку особистості, майбутнього педагога, керівника;
- сформувати навички в техніці виконання базових вправ (загально-розвиваючі вправи, спеціально-бігові вправи, біг, стрибки в довжину, силові вправи);
- навчити основам орієнтування на місцевості;
- сформувати чітке уявлення про послідовність виконання фізичних вправ у різних комплексах.

Основними завданнями вивчення дисципліни є:

- усвідомлення впливу фізичного розвитку студента на його самопочуття, здоров'я, розумову діяльність, соціальну активність, розвиток і вдосконалення наступних поколінь;
- виховання потреби у самостійному регулярному фізичному навантаженні;
- навчити студента отримувати задоволення і користь від виконання фізичних вправ;
- навчити студента самостійно обирати види фізичних вправ в залежності від стану його здоров'я, ступені фізичного розвитку, обраної майбутньої фахової спеціальності;
- навчити студента правильно виконувати різні фізичні вправи;
- навчити студента правильно дозувати фізичні навантаження;
- навчити студента засобам відновлення організму після фізичних навантажень;
- розвиток, підвищення спортивної майстерності студентів-спортсменів;
- участь кращих студентів-спортсменів у спортивно-масових заходах університету за збірну команду факультету, ННІ;
- викликати у студента почуття гордості, інтересу, відповідальності, співпереживання, співчуття, радості, поваги за учасників спортивних змагань в університеті;
- прививати студенту культурну поведінку під час вболівання на спортивних змаганнях;
- виховання у студента любові до природи, навколишнього середовища, чистоти та краси лісів, парків та місць відпочинку.

Набуття компетентностей:

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

витривалості. Розвиток гнучкості, загальної витривалості та координації.													
Тема 14-15. Виконання контрольних нормативів з модуля силовий фітнес. Атестація.	14 – 15	8		8									
Разом за змістовим модулем 2	28		28										
2 семестр													
Змістовий модуль 3. <i>Спеціалізація «баскетбол»</i>													
Тема 16-20. Техніка передачі м'яча і ведення м'яча, кидки м'яча, навчальна гра у нападі і захисті. Розвиток спритності, швидкості, координації рухів.	1 – 5	20		20									
Тема 21-22. Прийом контрольних нормативів та тестів модуля баскетбол	6 – 7	8		8									
Разом за змістовим модулем 3	28		28										
Змістовий модуль 4. <i>Легка атлетика</i>													
Тема 23-28. Розвиток опорно-рухливого апарату. Спеціальні бігові вправи. Бігова підготовка, стрибки у довжину з розбігу.	8 – 13	20		20									
Тема 29-30. Виконання контрольних нормативів змістового модуля легка атлетика. Атестація.	14, 15	12		12									
Разом за змістовим модулем 4	32		32										
Усього годин	120		120										
Курсовий проект	–		–		–	–	–						
Усього годин	120		120										

3. Теми лекцій

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
-------	------------	-----------------

4. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Організація занять з фізичного виховання на ННІ. 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 ННІ.	4
2	Тема 2-5. Розвиток опорно-рухливого апарату, розвиток загальної витривалості, бігова підготовка на стадіоні, силова підготовка, кросова підготовка на пересіченій лісовій місцевості, основи орієнтування на місцевості.	16
3	Тема 6-7. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля загально-фізична та кросова підготовка	12
4	Тема 8-13. Базові елементи силового фітнесу, вправи з гантелями, грифами, набивними м'ячами, розвиток силової витривалості. Розвиток гнучкості, загальної витривалості та координації.	20
5	Тема 14-15. Виконання контрольних нормативів з модуля силовий фітнес. Атестація.	8
6	Тема 16-20. Техніка передачі м'яча і ведення м'яча, кидки м'яча, навчальна гра у нападі і захисті. Розвиток спритності, швидкості, координації рухів.	20
7	Тема 21-22. Прийом контрольних нормативів та тестів модуля баскетбол	8
8	Тема 23-28. Розвиток опорно-рухливого апарату. Спеціальні бігові вправи. Бігова підготовка, стрибки у довжину з розбігу.	20
9	Тема 29-30. Виконання контрольних нормативів змістового модуля легка атлетика. Атестація.	12
Разом		120

5. Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
-------	------------	-----------------

6. Засоби діагностики результатів навчання:

- залік;
- модульні тести;
- реферати;
- інші види.

7. Методи навчання:

- словесний метод (лекція, дискусія, співбесіда тощо);
- практичний метод;
- наочний метод (метод ілюстрацій, метод демонстрацій);

- робота з навчально-методичною літературою (конспектування, тезування, анотування, рецензування, складання реферату);
- відеометод (дистанційні, мультимедійні, веб-орієнтовані тощо);
- самостійна робота (виконання завдань);
- інші види.

8. Методи оцінювання

- залік;
- усне або письмове опитування;
- модульне тестування;
- реферати, есе;
- захист практичних робіт;
- презентації та виступи на наукових заходах
- інші види.

9. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти. Оцінювання знань здобувача вищої освіти відбувається за 100-бальною шкалою і переводиться в національні оцінки згідно з табл. 1 чинного «Положення про екзамени та заліки у НУБіП України»

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

Для визначення рейтингу здобувача вищої освіти із засвоєння дисципліни $R_{\text{дис}}$ (до 100 балів) одержаний рейтинг з атестації (до 30 балів) додається до рейтингу здобувача вищої освіти з навчальної роботи $R_{\text{нр}}$ (до 70 балів): $R_{\text{дис}} = R_{\text{нр}} + R_{\text{ат}}$.

10. Навчально-методичне забезпечення:

- підручники, навчальні посібники, практикуми;
- методичні матеріали щодо вивчення навчальної дисципліни для здобувачів вищої освіти денної та заочної форм здобуття вищої освіти;

11. 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.