



НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ

Кафедра фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖЕНО

Механіко-технологічний факультет
12 червня 2025 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Галузь знань: J «Транспорт та послуги»
Спеціальність: J8 «Автомобільний транспорт»
Освітня програма: «Автомобільний транспорт»
Факультет: Механіко-технологічний
Розробник: Вербицький С.О.

Київ 2025

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	J8 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., 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. Спеціалізація «баскетбол»													
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. Легка атлетика													
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. Методи та 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. Оцінювання результатів навчання

Оцінювання знань здобувача вищої освіти відбувається за 100-бальною шкалою і переводиться в національну оцінку згідно чинного «Положення про екзамени та заліки у НУБіП України»

8.1. Розподіл балів за видами навчальної діяльності

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- оздоровча та спортивно-масова робота	4	Знати: правила організації занять і ТБ. Розуміти: роль фізичної культури у професійній діяльності. ПРН: РН17	Практичне заняття, інструктаж з ТБ.	Поточний контроль
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: PH17	Практичні заняття.	Поточний контроль
Тема 14–15. Контрольні нормативи з модуля «Силовий фітнес». Атестація	8	Оцінювати: результати силової підготовки. ПРН: PH17	Виконання нормативів.	Атестація
2 семестр				
Модуль 3 Спеціалізація «Баскетбол»				
Тема 16–20. Техніка передач, ведення, кидків, навчальна гра, розвиток спритності та координації	20	Вміти: виконувати базові технічні елементи гри. Працювати: в команді. ПРН: PH17	Навчальні ігри, тренувальні вправи.	Поточний контроль
Тема 21–22. Контрольні нормативи та тести з баскетболу	8	Оцінювати: рівень техніко-тактичної підготовки. ПРН: PH17	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: PH17	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

8.2. Шкала оцінювання знань здобувача вищої освіти

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка за національною системою (екзамени/заліки)
90-100	відмінно
74-89	добре
60-73	задовільно
0-59	незадовільно

8.3. Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів та перескладання	НАПРИКЛАД: 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	НАПРИКЛАД: 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	НАПРИКЛАД: 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)

9. Навчально-методичне забезпечення:

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

10. Рекомендовані джерела інформації

1. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Навчальний посібник рекомендовано МОН України. Центр учбової літератури. 2019. – 504 с.
2. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. – 384 с.
3. Корягін В.М. Рухливі ігри в системі фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти. 2022. – 272 с.
4. Жамардій В.О. Фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: теорія та практика. Магнолія. 2022. – 608 с.
5. Gregory J. Welk, Charles B. Corbin, William R. Corbin, Karen A. Welk. Concepts of Fitness and Wellness A Comprehensive Lifestyle Approach. McGraw Hill LLC. 2023. – 55 p