



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

## СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ

### «Фізичне виховання»

Ступінь вищої освіти - **Бакалавр**  
Спеціальність – **072 «Фінанси, банківська справа, страхування та фондовий ринок»**  
Освітня програма - **Корпоративні фінанси»**  
Рік навчання - 1, семестр 1, 2  
Форма навчання - денна  
Кількість кредитів ЄКТС - 4  
Мова викладання - українська

**Крупко Наталія Володимирівна**  
**krupkonatalka@nubip.edu.ua**

<https://elearn.nubip.edu.ua/course/view.php?id=3985>

## ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

**Мета дисципліни** полягає у формуванні у студента системних практичних знань, умінь 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-корегуючої, та професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців; оволодінні засобами самоконтролю в процесі фізкультурно-оздоровчих занять.

### Компетентності навчальної дисципліни:

*Інтегральна компетентність (ІК):* Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у галузі фінансів, банківської справи та страхування в ході професійної діяльності у галузі фінансів, банківської справи, страхування та фондового ринку.

*загальні компетентності (ЗК):*

ЗК14. 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.

## Програмні результати навчання навчальної дисципліни:

ПРН 24. Визначати досягнення і ідентифікувати цінності суспільства на основі розуміння місця предметної області у загальній системі знань, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

## СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тема	Години (лекції/лабораторні, практичні, семінарські)	Результати навчання	Завдання	Оцінювання
<b>I семестр</b>				
<b>Змістовний модуль 1. Загально-фізична підготовка та кросова підготовка</b>				
<b>Тема 1.</b> Організація занять з фізичного виховання. Техніка безпеки під час занять з фізичного виховання. Вимоги щодо проходження курсу. Ознайомлення з «Положенням про екзамени та заліки в НУБіП України».	<b>4 год:</b> <b>2 – пр.;</b> <b>2 – с. р.</b>	<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, залікових вправ;	<b>Ознайомити</b> зі структурою занять 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 фізичного виховання	20
<b>Тема 2.</b> Розвиток опорно-рухливого апарату, розвиток загальної витривалості, бігова підготовка на стадіоні, силова підготовка, кросова підготовка на пересіченій лісовій	<b>16 год:</b> <b>8 – пр.;</b> <b>8 – с. р.</b>	<b>Знати:</b> основи організації та методики загальної фізичної підготовки; зміст і послідовність вивчення фізичних вправ; <b>Вміти:</b> застосовувати методику навчання окремим вправам загальної фізичної підготовки; використовувати одержані знання під час самостійної організації та проведенні занять із	<b>Ознайомити</b> з технікою виконання вправ загальної фізичної підготовки. <b>Навчити:</b> методиці складання комплексів вправ загальної фізичної підготовки	40

місцевості, основи орієнтування на місцевості.		загальної фізичної підготовки.		
<b>Тема 3.</b> Виконання контрольних нормативів змістовного модуля загально-фізична та кросова підготовка.	<b>8 год:</b> <b>4 – пр.;</b> <b>4 – с. р.</b>	<b>Знати:</b> різновиди фізичних вправ та принципи їх використання; принципи підбору фізичних вправ, їх компонування та послідовність використання для розвитку витривалості; <b>Вміти:</b> запропонувати засоби та методи для розвитку витривалості; виконувати вправи для розвитку витривалості	<b>Ознайомити з</b> вправами, які сприяють розвитку витривалості  <b>Сприяти</b> оволодінню та виконанню різноманітних вправ на розвиток витривалості	40
<b>Всього за змістовим модулем 1</b>	<b>28 год:</b> <b>14 – пр.;</b> <b>14 – с. р.</b>			<b>100</b>
<b>Змістовний модуль 2. Спеціалізація «силовий фітнес»</b>				
<b>Тема 4.</b> Базові елементи силового фітнесу, вправи з гантелями, грифами, набивними м'ячами, розвиток силової витривалості. Розвиток гнучкості, загальної витривалості та координації.	<b>24 год:</b> <b>12 – пр.;</b> <b>12 – с. р.</b>	<b>Знати:</b> різновиди фізичних вправ з обтяженням і опором та принципи їх використання; принципи підбору фізичних вправ, їх компонування та послідовність використання для розвитку силових здібностей; <b>Вміти:</b> запропонувати засоби та методи для розвитку силових здібностей; виконувати комплекси вправ з обтяженням і опором, переважно спрямованих на розвиток сили м'язів рук та черевного пресу.	<b>Ознайомити з</b> вправами з обтяженням і опором, які сприяють розвитку сили м'язів рук та черевного пресу  <b>Сприяти</b> оволодінню та виконанню різноманітних вправ з обтяженням і опором на розвиток сили м'язів рук та черевного пресу	50
<b>Тема 5.</b> Виконання контрольних нормативів з модуля силовий фітнес.	<b>8 год:</b> <b>4 – пр.;</b> <b>4 – с. р.</b>	<b>Знати:</b> різновиди фізичних вправ з обтяженням і опором та принципи їх використання; принципи підбору фізичних вправ, їх	<b>Ознайомити з</b> вправами з обтяженням і опором, які сприяють розвитку сили	50

		компонування та послідовність використання для розвитку силових здібностей; <b>Вміти:</b> запропонувати засоби та методи для розвитку силових здібностей; виконувати комплекси вправ з обтяженням і опором, переважно спрямованих на розвиток сили м'язів ніг та спини.	м'язів ніг та спини.  <b>Сприяти</b> оволодінню та виконанню різноманітних вправ з обтяженням і опором на розвиток сили м'язів ніг та спини	
<b>Всього за змістовим модулем 2</b>	<b>32 год: 16 – пр.; 16 – с. р.</b>			<b>100</b>
<b>Всього за 1 семестр</b>				<b>100</b>
<b>Залік</b>				<b>30</b>
<b>Всього за курс</b>				<b>100</b>
<b>II семестр</b>				
<b>Змістовний модуль 3. Спеціалізація «баскетбол»</b>				
<b>Тема 6.</b> Техніка передачі м'яча і ведення м'яча, кидки м'яча, навчальна гра у нападі і захисті. Розвиток спритності, швидкості, координації рухів.	<b>20 год: 10 – пр.; 10 – с. р.</b>	<b>Знати:</b> правила, техніку та тактику гри в баскетбол. <b>Вміти:</b> виконувати передачі ведення і кидки баскетбольного м'яча. Застосовувати набуті навички в двохсторонній грі. Використовуючи вправи з м'ячем розвивати спритність, швидкість та координацію рухів.	<b>Ознайомити</b> 3 базовими вправами 3 баскетболу. <b>Навчити</b> методиці проведення занять	<b>50</b>
<b>Тема 7.</b> Приєм контрольних нормативів та тестів модуля баскетбол.	<b>8 год: 4 – пр.; 4 – с. р.</b>	<b>Знати:</b> правила, техніку та тактику гри в баскетбол. <b>Вміти:</b> виконувати передачі ведення і кидки баскетбольного м'яча. Застосовувати набуті навички в двохсторонній грі. Використовуючи вправи з м'ячем розвивати спритність,	<b>Ознайомити</b> 3 базовими вправами 3 баскетболу. <b>Навчити</b> методиці проведення занять.	<b>50</b>

		швидкість та координацію рухів.		
<b>Всього за змістовим модулем 3</b>	<b>28 год: 14 – пр.; 14 – с. р.</b>			<b>100</b>
<b>Змістовний модуль 4. Спеціалізація «Легка атлетика»</b>				
<b>Тема 8.</b> Розвиток опорно-рухливого апарату. Спеціальні бігові вправи . Бігова підготовка, стрибки у довжину з розбігу.	<b>24 год: 12 – пр.; 12 – с. р.</b>	<b>Знати:</b> основи техніки виконання вправ для розвитку витривалості форми і методи організації та проведення занять для розвитку швидкості, витривалості, вибухової сили. <b>Вміти:</b> самостійно складати та проводити комплекси вправ для розвитку швидкості, витривалості, вибухової сили.	<b>Ознайомити</b> з вправами, які розвивають фізичну якість – швидкість, витривалість, вибухова сила. <b>Навчити:</b> формам і методиці складання комплексів вправ для розвитку швидкості, витривалості, вибухової сили.	<b>50</b>
<b>Тема 9.</b> Виконання контрольних нормативів змістового модуля легка атлетика.	<b>8 год: 4 – пр.; 4 – с. р.</b>	<b>Знати:</b> основи техніки виконання вправ для розвитку швидкості форми і методи організації та проведення занять для розвитку швидкості, витривалості, вибухової сили. <b>Вміти:</b> самостійно складати та проводити комплекси вправ для розвитку швидкості, витривалості, вибухової сили.	<b>Ознайомити</b> з вправами, які розвивають фізичну якість – швидкість, витривалість, вибухова сила. <b>Навчити:</b> формам і методиці складання комплексів вправ для розвитку швидкості, витривалості, вибухової сили.	<b>50</b>
<b>Всього за змістовим модулем 4</b>	<b>32 год: 16 – пр.; 16 – с. р.</b>			<b>100</b>
<b>Всього за 2 семестр</b>				<b>70</b>
<b>Залік</b>				<b>30</b>
<b>Всього за курс</b>				<b>100</b>

#### Політика оцінювання

<b>Політика щодо дедлайнів та перескладання:</b>	Презентації, тестові завдання, доповіді, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
--	---

<b>Політика щодо академічної доброчесності:</b>	Презентації, тестові завдання, доповіді повинні бути оформлені згідно зразку та мати коректні текстові посилання на використану літературу
<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 ЗНАТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка національна за результати складання	
	екзаменів	заліків
90-100	Відмінно	Зараховано
74-89	Добре	
60-73	Задовільно	
0-59	Незадовільно	Не зараховано

### РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (в редакції Закону від 17.02.2022) – URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
2. Наказ Міністерства молоді та спорту України «Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, Інструкції про організацію його проведення та форми Звіту про результати його проведення» від 04.10.2018 № 4607, зареєстровано в Міністерстві юстиції України 24 жовтня 2015 р. за № 1207/32659 – URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1207-18#Text>
3. 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 – URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#Text>
4. Електронні презентації з видів спеціалізації (видів спорту) „Спортивне орієнтування”, «Баскетбол» та інші – URL: <https://nubip.edu.ua/node/4220>
5. Програма обробки даних з визначення рейтингу зі спортивної майстерності студентів, факультетів, ННІ НУБіП України – URL: <https://nubip.edu.ua/node/3318>
6. Крупко Н.В., Гордєєва С.В. Основи технології оздоровчого тренування: силовий фітнес студента. Методичні рекомендації до вивчення дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти ОП Корпоративні фінанси зі спеціальності 072 «Фінанси, банківська справа, страхування та фондовий ринок», Вид. Київ: НУБіП України, 2024. 35 с.
7. Краснов В.П., Оленєв Д.Г та ін. Фізичне виховання студентів як компонент професійної освіти: навчальний посібник. Київ 2018, 570 с.
8. Особливості підготовки легкоатлетів: методичні рекомендації з дисципліни «Легка атлетика» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»/ Р.Г. Дубовік, О.В. Отрошко, В.М Прохніч. Київ: НУБіП України, 2021. 40 с.

9. Гордєєва С.В., Крупко Н.В., Краснов В.П., Лисенко С.Г. Степ-аеробіка: методичні рекомендації для самостійних занять студентів Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2019. 24 с.
10. Хижняк А.А., Крупко Н.В. Мирошніченко В.О. Метрологічний контроль якості проведення особистісно-орієнтованого тренінгу у тренерів з легкої атлетики. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 1(173) 24, 150-154. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1\(173\).34](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).34)
11. Хижняк А.А., Крупко Н.В. Психодіагностичне дослідження професійного становлення тренера з легкої атлетики Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 1(173) 24, 154-160. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1\(173\).35](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).35)
12. Крупко Н. В., Костенко М. П., Краснов В.П. Здоров'язбережувальні технології: оздоровчий фітнес: навчально-методичний посібник. НДУ ім. М.В. Гоголя. 2019. 48 с.
13. 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.
14. 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.