

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Кафедра фізичного виховання

**“ЗАТВЕРДЖУЮ”**  
Декан економічного факультету  
*Анатолій ДІБРОВА*  
“ 16 ” *травня* 2024 р.



**“СХВАЛЕНО”**  
на засіданні кафедри фізичного виховання  
Протокол № 16 від 06.05.2024 р.  
Завідувач кафедри фізичного виховання  
*Микола КОСТЕНКО* Микола КОСТЕНКО

**“РОЗГЛЯНУТО”**  
Гарант ОПІ «Аналітичне і  
обліково-правове забезпечення бізнесу»  
*Анатолій ШИШ* Анатолій ШИШ

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

Галузь знань 07 «Управління та адміністрування»

Спеціальність 071 «Облік і оподаткування»

Освітня програма «Аналітичне і обліково-правове забезпечення бізнесу»

Факультет (НІІ) Економічний

Розробники: ст. викл. кафедри фізичного виховання Наталія Крупко

(посада, науковий ступінь, вчене звання)

Київ -2024

## Опис навчальної дисципліни

### «Фізичне виховання»

(назва)

<b>Галузь знань, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень</b>		
Освітній ступінь	<i>бакалавр</i>	
Спеціальність	<i>071 «Облік і оподаткування»</i>	
Освітня програма	<i>«Аналітичне і обліково-правове забезпечення бізнесу»</i>	
<b>Характеристика навчальної дисципліни</b>		
Вид	<i>обов'язковий компонент за рекомендацією вченої ради університету</i>	
Загальна кількість годин	<i>90</i>	
Кількість кредитів ECTS	<i>3</i>	
Кількість змістових модулів	<i>4</i>	
Курсовий проект (робота) (за наявності)	<i>-</i>	
Форма контролю	<i>залік</i>	
<b>Показники навчальної дисципліни для денної форми здобуття вищої освіти</b>		
	Денна форма здобуття вищої освіти	Заочна форма здобуття вищої освіти
Курс (рік підготовки)	<i>1</i>	
Семестр	<i>1,2</i>	
Лекційні заняття	<i>-</i>	
Практичні, семінарські заняття	<i>60 год.</i>	
Лабораторні заняття	<i>-</i>	
Самостійна робота	<i>30 год</i>	
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми здобуття вищої освіти	<i>2 год.</i>	

### **1. Мета, завдання, 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 фізичне виховання 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;
- 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**

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері обліку, контролю, аудиту, аналізу та оподаткування в процесі професійної діяльності на основі обліково-правового забезпечення, що передбачає застосування теорій та методів економічної науки і характеризується комплексністю й невизначеністю умов.

### Загальні компетентності (ЗК)

ЗК 12. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК 15. 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, вести здоровий спосіб життя.

### Програмні результати навчання(ПРН)

ПРН 19. Дотримуватися здорового способу життя, безпеки життєдіяльності співробітників та здійснювати заходи щодо збереження навколишнього середовища.

ПРН 23. Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства на основі розуміння місця предметної області у загальній системі знань, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

## 2. Програма та структура навчальної дисципліни для:

– повного терміну денної форми здобуття вищої освіти

Назви змістовних модулів і тем	тижні	Кількість годин					
		Денна форма					
		усього	у тому числі				
л	п		лаб	інд	с.р.		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>І семестр</b>							
<b>Змістовий модуль 1. <i>Загально-фізична та кросова підготовка</i></b>							
Тема 1. Організація занять з фізичного виховання на економічному 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 економічному факультеті	1	4		2			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.	2-5	12		8			4
Тема 6-7. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля загально-фізична та кросова підготовка	6-7	6		4			2
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>7</b>	<b>22</b>		<b>14</b>			<b>8</b>
<b>Змістовий модуль 2. <i>Спеціалізація «силовий фітнес»</i></b>							

Тема 8-13. Базові елементи силового фітнесу, вправи з гантелями, грифами, набивними м'ячами, розвиток силової витривалості. Розвиток гнучкості, загальної витривалості та координації.	8-13	18		12			6
Тема 14-15. Виконання контрольних нормативів з модуля силовий фітнес. Атестація.	14-15	6		4			2
Разом за змістовим модулем 2.	<b>8</b>	<b>24</b>		<b>16</b>			<b>8</b>
<b>2 семестр</b>							
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	14		10			4
Тема 21-22. Прийом контрольних нормативів та тестів модуля баскетбол	6-7	6		4			2
Разом за змістовим модулем 3.	<b>7</b>	<b>20</b>		<b>14</b>			<b>6</b>
Змістовий модуль 4. Спеціалізація « <i>Легка атлетика</i> »							
Тема 23-28. Розвиток опорно-рухливого апарату. Спеціальні бігові вправи . Бігова підготовка, стрибки у довжину з розбігу.	8-13	18		12			6
Тема 29-30. Виконання контрольних нормативів змістового модуля легка атлетика . Атестація.	14-15	6		4			2
Разом за змістовим модулем 4.	<b>8</b>	<b>24</b>		<b>16</b>			<b>8</b>
Усього годин	30	90		60			30

### 3. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Організація занять з фізичного виховання на економічному 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 економічному факультеті .	2
2-5	Розвиток опорно-рухливого апарату, розвиток загальної витривалості, бігова підготовка на стадіоні, кросова підготовка на пересіченій лісовій місцевості, основи орієнтування на місцевості.	8
6-7	Виконання контрольних нормативів змістовного модуля загально-фізична та кросова підготовка	4
8-13	Базові елементи силового фітнесу, вправи з гантелями, грифами, набивними м'ячами, розвиток силової витривалості Розвиток	12

	гнучкості, загальної витривалості та координації.	
14-15	Виконання контрольних нормативів з модуля «силовий фітнес»	4
16-20	Техніка передачі м'яча і ведення м'яча, кидки м'яча, навчальна гра у нападі	10
21-22	Прийом контрольних нормативів та тестів модуля баскетбол	4
23-28	Розвиток опорно-рухливого апарату. Спеціальні бігові вправи (СБУ). Бігова підготовка, стрибки у довжину з розбігу.	12
29-30	Виконання контрольних нормативів змістовного модуля легка атлетика	4
	<b>Разом</b>	<b>60</b>

#### 4. Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Розвиток опорно-рухливого апарату, розвиток загальної витривалості, бігова підготовка на стадіоні, кросова підготовка на пересіченій лісовій місцевості, основи орієнтування на місцевості.	8
2	Базові елементи силового фітнесу, вправи з гантелями, грифами, набивними м'ячами, розвиток силової витривалості Розвиток гнучкості, загальної витривалості та координації.	8
3	Техніка передачі м'яча і ведення м'яча, кидки м'яча, навчальна гра у нападі	6
4	Розвиток опорно-рухливого апарату. Спеціальні бігові вправи. Бігова підготовка, стрибки у довжину з розбігу.	8
	<b>Разом</b>	<b>30</b>

## 5. Засоби діагностики результатів навчання:

- залік;
- модульне оцінювання.

## 6. Методи навчання:

- словесний метод (співбесіда, розповідь, пояснення).
- наочний метод (демонстрація поз і рухів - безпосередній показ або пряма наочність, використання ілюстративних матеріалів, опосередкована наочність).
- практичні методи (метод навчання вправ по частинах, метод навчання вправ загалом, метод підвідних вправ, метод імітаційних вправ).
- самостійна робота(виконання завдань).

## 7. Методи оцінювання

- залік;
- модульне оцінювання
- поточне оцінювання.

**8. 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 за 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  $R_{дис}$  (до 100 балів) одержаний рейтинг з атестації (до 30 балів) додається до рейтингу здобувача вищої освіти з навчальної роботи  $R_{НР}$  (до 70 балів):  $R_{дис} = R_{НР} + R_{ат}$ .

## 9. Навчально-методичне забезпечення

1. Костенко М. П., Бурко С. В., Краснов В. П. Дотримання техніки безпеки студентами під час занять у тренажерній залі: навч.-метод. посіб. Краснов В.П., Лисенко С.Г., Отрошко О.В., Дубовік Р.Г. Рациональна рухова активність, як фактор зміцнення здоров'я та профілактики захворювань: методичні рекомендації для

самостійних занять студентів. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2021. 38 с.

2. Крупко Н.В., Костенко М.П. Гордєєва С.В. Основи технології оздоровчого тренування: силовий фітнес студента. Методичні рекомендації для студентів спеціальності 071»Облік і оподаткування». Київ: НУБіП України 2024 .35 с.

3. Крупко Н. В., Костенко М. П., Краснов В.П. Здоров'язбережувальні технології: оздоровчий фітнес: навч.-метод. посіб. Ніжин: НДУ ім. М.В. Гоголя 2019. 48 с.

## **10. Рекомендовані джерела інформації**

1. 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.

2. Електронні презентації з видів спеціалізації (видів спорту) «Спортивне орієнтування», «Баскетбол» та інші. URL: <https://nubip.edu.ua/node/4220> (дата звернення 02.05.2024р.).

3. Закон України «Про вищу освіту» (із змінами від 24.03.2022). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text> (дата звернення 02.05.2024р.).

4. Закон України «Про освіту» (із змінами від 01.04.2022). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> (дата звернення 02.05.2024р.).

5. 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> (дата звернення 02.05.2024р.).

6. Краснов В.П., Оленєв Д.Г та ін. Фізичне виховання студентів як компонент професійної освіти: навч.-метод. посіб. Київ : 2018. 57 с.

7. 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> (дата звернення 02.05.2024р.).

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. Програма обробки даних з визначення рейтингу зі спортивної майстерності студентів, факультетів, ННІ НУБіП України. URL: <https://nubip.edu.ua/node/3318> (дата звернення 02.05.2024р.).



10. 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> (дата звернення 02.05.2024р.).