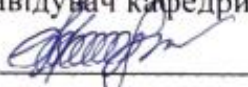



**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Кафедра фізичного виховання

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
Декан економічного факультету

Анатолій ДІБРОВА
“ 16 ”  2024 р.

“СХВАЛЕНО”
на засіданні кафедри фізичного виховання
Протокол № 16 від 12.05.2024 р.
Завідувач кафедри фізичного виховання

Микола КОСТЕНКО

“РОЗГЛЯНУТО ”
Гарант ОП «Фінанси і кредит»,

Юлія НЕГОДА

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

Галузь знань 07 Управління та адміністрування
Спеціальність 072 «Фінанси, банківська справа, страхування та фондовий ринок»
Освітня програма «Фінанси і кредит»
Факультет (ННІ) Економічний
Розробники: ст. викл. кафедри фізичного виховання Наталія Крупко
(посада, науковий ступінь, вчене звання)

Київ – 2024

Опис навчальної дисципліни

«Фізичне виховання»

(назва)

Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень		
Освітній ступінь	<i>бакалавр</i>	
Спеціальність	<i>072 «Фінанси, банківська справа, страхування та фондовий ринок»</i>	
Освітня програма	<i>Фінанси і кредит</i>	
Характеристика навчальної дисципліни		
Вид	<i>Обов'язковий компонент за рекомендацією вченої ради університету</i>	
Загальна кількість годин	<i>60</i>	
Кількість кредитів ECTS	<i>2</i>	
Кількість змістових модулів	<i>4</i>	
Курсовий проект (робота) (за наявності)	<i>-</i>	
Форма контролю	<i>Залік</i>	
Показники навчальної дисципліни для денної форми здобуття вищої освіти		
	денна форма здобуття вищої освіти	заочна форма навчання
Курс(рік підготовки)	<i>1</i>	
Семестр	<i>1, 2</i>	
Лекційні заняття	<i>-</i>	<i>год.</i>
Практичні, семінарські заняття	<i>60 год.</i>	<i>год.</i>
Лабораторні заняття	<i>-</i>	<i>год.</i>
Самостійна робота	<i>-</i>	<i>год.</i>
Індивідуальні завдання	<i>-</i>	<i>год.</i>
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми навчання	<i>2 год.</i>	

1. Мета та завдання 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.

Завданням 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;
- 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 завдання та практичні проблеми у галузі фінансів, банківської

справи та страхування в ході професійної діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування окремих методів і положень фінансової науки та характеризується невизначеністю умов і необхідністю врахування комплексу вимог здійснення професійної та навчальної діяльності.

Загальні компетентності (ЗК)

ЗК10. Здатність працювати у команді.

ЗК12. Здатність працювати автономно.

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 здорового способу життя.

2. Програма та структура навчальної дисципліни для:

– повного терміну денної форми здобуття вищої освіти

Назви змістовних модулів і тем	Кількість годин					
	Денна форма					
	усього	у тому числі				
л		п	лаб	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7
Змістовий модуль 1. Загально-фізична та кросова підготовка						
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	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.	8		8			
Тема 6-7. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля загально-фізична та кросова підготовка	4		4			
Разом за змістовим модулем 1.	14		14			
Змістовий модуль 2. Спеціалізація «силовий фітнес»						
Тема 8-13. Базові елементи силового фітнесу, вправи з гантелями, грифами, набивними м'ячами, розвиток силової витривалості. Розвиток	12		12			

гнучкості, загальної витривалості та координації.					
Тема 14-15. Виконання контрольних нормативів з модуля силовий фітнес. Атестація.	4		4		
Разом за змістовим модулем 2.	16		16		
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.	10		10		
Тема 21-22. Прийом контрольних нормативів та тестів модуля баскетбол	4		4		
Разом за змістовим модулем 3.	14		14		
Змістовий модуль 4. Легка атлетика					
Тема 23-28. Розвиток опорно-рухливого апарату. Спеціальні бігові вправи . Бігова підготовка, стрибки у довжину з розбігу.	12		12		
Тема 29-30. Виконання контрольних нормативів змістового модуля легка атлетика . Атестація.	4		4		
Разом за змістовим модулем 4.	16		16		
Усього годин	60		60		

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.	12
6-7	Виконання контрольних нормативів змістовного модуля загально-фізична та кросова підготовка	2
8-13	Базові елементи силового фітнесу, вправи з гантелями, грифами, набивними м'ячами, розвиток силової витривалості Розвиток гнучкості, загальної витривалості та координації.	10
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	12
21-22	Прийом контрольних нормативів та тестів модуля баскетбол	2
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
	Разом	60

4. Методи навчання:

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

5. Методи оцінювання:

- залік;
- модульне оцінювання;
- поточне оцінювання.

6. Розподіл балів.

1. Оцінювання знань здобувачів вищої освіти відбувається відповідно до Положення про екзамен та заліки у здобувачів вищої освіти ступеня доктор філософії в Національному університеті біоресурсів і природокористування України (наказ про уведення в дію № 404 від 01.05.2023 р.).

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

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

7. Навчально-методичне забезпечення

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

2. Крупко Н.В., Краснов В.П., Лисенко С.Г., Гордєєва С.В. Основи технології оздоровчого тренування: силовий фітнес студента. Методичні рекомендації для самостійних занять студентів всіх спеціальностей, Вид. Київ: НУБіП України 2022. 35 с.

3. Костенко М. П., Бурко С. В., Краснов В. П. Дотримання техніки безпеки студентами під час занять у тренажерній залі: навч-метод. посіб. Ніжин: НДУ ім. М.В. Гоголя, 2019. 28 с.

4. 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.

5. Краснов В.П., Оленев Д.Г та ін. Фізичне виховання студентів як компонент професійної освіти: навчальний посібник. Київ : НУБіП України, 2018. 57 с.

6. 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. Вид. Київ: НУБіП України, 2021. 40 с.

7. 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.

8. 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>