

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ

Кафедра фізичного виховання



**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

Декан факультету захисту рослин,  
біотехнологій та екології  
Юлія КОЛОМІЄЦЬ

05 \_\_\_\_\_ 2024 р.

**“СХВАЛЕНО”**

на засіданні кафедри фізичного виховання  
Протокол № 14 від 06.05.2024 р.  
Завідувач кафедри фізичного виховання

\_\_\_\_\_ Микола КОСТЕНКО

**“РОЗГЛЯНУТО”**

Гарант ОП  
д.пед.н, професор кафедри загальної екології,  
радіобіології та безпеки життєдіяльності

\_\_\_\_\_ Володимир БОГОЛЮБОВ

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

спеціальність 101 Екологія

освітня програма «Екологія»

Факультет Захисту рослин, біотехнологій та екології

Розробники асистент кафедри фізичного виховання Андрій Стороженко

Київ – 2024

## Опис навчальної дисципліни

### «Фізичне виховання»

(назва)

Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень		
Освітній ступінь	бакалавр	
Спеціальність	101 «Екологія»	
Освітня програма	«Екологія»	
Характеристика навчальної дисципліни		
Вид	Обов'язкове за рішенням Вченої ради університету	
Загальна кількість годин	120	
Кількість кредитів ECTS	4	
Кількість змістових модулів	8	
Курсовий проект (робота) (за наявності)	-	
Форма контролю	Залік	
Показники навчальної дисципліни для денної та заочної форм навчання		
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Курс (рік підготовки)	2024-2025	
Семестр	1, 2	
Лекційні заняття	-	год.
Практичні, семінарські заняття	60 год.	год.
Лабораторні заняття	-	год.
Самостійна робота	60 год	год.
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми навчання	2 год.	

### 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 фізичних вправ;

- 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.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

- **знати:**

- вимоги до студента з навчальної дисципліни „фізичне виховання”;

- вимоги техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання;

- складові частини здорового способу життя;

- вплив фізичних вправ на організм людини, його розвиток, на самопочуття, психологічний стан, здоров'я;

- методи самоконтролю під час занять різними видами рухової діяльності.

- **вміти:**

- самостійно виконувати фізичні вправи безпечно для власного організму;

- підбирати вправи для самостійних занять: ранкової гімнастики, фізкультурної розминки, п'ятихвилинки - відпочинки під час щоденної роботи, релаксації;

- самостійно оцінювати результати виконання контрольних вправ змістовних модулів, залікових вправ.

### **Набуття компетентностей**

#### **Інтегральна компетентність (ІК)**

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та вирішувати практичні проблеми у сфері екології, охорони довкілля і збалансованого природокористування, що передбачає застосування основних теорій та методів наук про довкілля, які характеризуються комплексністю та невизначеністю умов.

#### **Загальні компетентності (ЗК)**

ЗК9. Здатність працювати в команді.

ЗК13. 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 (ПРН):**

ПРН25. 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>Змістовий модуль 1. Загально-фізична та кросова підготовка</b>							
Тема 1. Організація занять з фізичного виховання на 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 факультеті.	1	4		2			2
Тема 2-5. Розвиток опорно-рухливого апарату, розвиток загальної витривалості, бігова підготовка на стадіоні, силова підготовка, кросова підготовка на	2-5	14		12			12

пересіченій лісовій місцевості, основи орієнтування на місцевості.						
Тема 6-7. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля загально-фізична та кросова підготовка	6-7	4		2		2
<b>Разом за змістовим модулем 1.</b>	<b>7</b>	<b>32</b>		<b>16</b>		<b>16</b>
<b>Змістовий модуль 2. Спеціалізація «силовий фітнес»</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	20		10		10
Тема 14-15. Виконання контрольних нормативів з модуля силовий фітнес. Атестація.	14-15	8		4		4
<b>Разом за змістовим модулем 2.</b>	<b>8</b>	<b>28</b>		<b>14</b>		<b>14</b>
<b>Змістовий модуль 3. Спеціалізація «баскетбол»</b>						
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		12		12
Тема 21-22. Прийом контрольних нормативів та тестів модуля баскетбол	6-7	4		2		2
<b>Разом за змістовим модулем 3.</b>	<b>7</b>	<b>28</b>		<b>14</b>		<b>14</b>
<b>Змістовий модуль 4. Легка атлетика</b>						
Тема 23-28. Розвиток опорно-рухливого апарату. Спеціальні бігові вправи . Бігова підготовка, стрибки у довжину з розбігу.	8-13	24		12		12
Тема 29-30. Виконання контрольних нормативів змістового модуля легка атлетика . Атестація.	14-15	8		4		4
<b>Разом за змістовим модулем 4.</b>	<b>8</b>	<b>32</b>		<b>16</b>		<b>16</b>
<b>Усього годин</b>	<b>30</b>	<b>120</b>		<b>60</b>		<b>60</b>

### 3. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Організація занять з фізичного виховання на 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-	2

	масової роботи в університеті, на факультеті.	
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 аеробіки	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
	<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.	16
2	Базові елементи силового фітнесу, вправи з гантелями, грифами, набивними м'ячами, розвиток силової витривалості Розвиток гнучкості, загальної витривалості та координації.	14
3	Техніка передачі м'яча і ведення м'яча, кидки м'яча, навчальна гра у нападі	14
4	Розвиток опорно-рухливого апарату. Спеціальні бігові вправи (СБУ). Бігова підготовка, стрибки у довжину з розбігу.	16
	<b>Разом</b>	<b>60</b>

#### 5. Засоби діагностики результатів навчання

- залік;
- модульні тести.

#### 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

Поточний, проміжний та підсумковий.

Поточний контроль здійснюється під час проведення семінарських занять і має на меті перевірку рівня підготовленості здобувачів вищої освіти до виконання конкретної роботи.

Проміжна атестація проводиться після вивчення програмного матеріалу кожного змістового модуля. Навчальний матеріал дисципліни викладається упродовж двох семестрів, поділений на чотири модулі.

Підсумковий контроль – залікові тести(атестація).

## 8. Розподіл балів, які отримують студенти

Оцінювання знань здобувача вищої освіти відбувається за 100-бальною шкалою і переводиться в національні оцінки згідно з табл. 1 чинного «Положення про екзамен 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  $R_{\text{дис}}$  (до 100 балів) одержаний рейтинг з атестації (до 30 балів) додається до рейтингу студента (слухача) з навчальної роботи  $R_{\text{нр}}$  (до 70 балів):  $R_{\text{дис}} = R_{\text{нр}} + R_{\text{ат}}$ .

## 9. Навчально-методичне забезпечення

1. 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.

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. 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.

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: навч.-метод. посіб. Київ :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. Київ: НУБіП України, 2021. 40 с.

7. Гордеева 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. 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. Положення «Про екзамени та заліки у Національному університеті біоресурсів і природокористування України», затвердженого вченою радою НУБіП України 26 квітня 2023 року.

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

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

5. 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>

6. 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>

7. Електронні презентації з видів спеціалізації (видів спорту) „Спортивне орієнтування”, «Баскетбол» та інші – URL: <https://nubip.edu.ua/node/4220>

8. Програма обробки даних з визначення рейтингу зі спортивної майстерності студентів, факультетів, ННІ НУБіП України – URL: <https://nubip.edu.ua/node/3318>