

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ  
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ  
Кафедра фізичної культури і спорту**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Декан гуманітарно-педагогічного факультету  
\_\_\_\_\_ Інна САВИЦЬКА  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025р.

**СХВАЛЕНО**

на засіданні кафедри фізичної  
культури і спорту  
протокол №13 від « 20 » 05. 2025 р.  
Завідувач кафедри  
\_\_\_\_\_ Микола КОСТЕНКО

**РОЗГЛЯНУТО**

Гарант ОП  
«Англійська мова та друга іноземна»  
\_\_\_\_\_ Маріанна ГОЛЬЦОВА

**РОБОЧА ПРОГРАМА  
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

**Галузь знань:** В «Культура, мистецтво та гуманітарні науки»

**Спеціальність:** В11 «Філологія» (Спеціалізація Германські мови та літератури  
(переклад включно), перша – англійська)

**Освітня програма:** «Англійська мова та друга іноземна»

**Факультет (ННІ):** Гуманітарно-педагогічний

**Розробник:** ст. викл. каф. фізичного виховання Олена ОТРОШКО

Київ – 2025 р.

## Опис навчальної дисципліни

Навчальна дисципліни «Фізичне виховання» спрямована на формування фізичної, психічної та соціальної складової здорового способу життя студентів, сприяє розвитку основних фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності), підвищує рівень рухової активності та загальної працездатності, функціональне удосконалення організму, навчання основним руховим навичкам, вмінням, для успішної наступної професійної діяльності. У процесі навчання студенти опановують знання з теорії та методики фізичного виховання, профілактики захворювань та принципів здоров'язберігаючих компетенцій, засвоюють техніку виконання фізичних вправ, формують навички самостійних занять фізичними вправами.

| Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь                     |                                                                                                      |        |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Освітній ступінь                                                                    | бакалавр                                                                                             |        |
| Спеціальність                                                                       | В11 «Філологія» (Спеціалізація Германські мови та літератури (переклад включно), перша – англійська) |        |
| Освітня програма                                                                    | «Англійська мова та друга іноземна»                                                                  |        |
| Характеристика навчальної дисципліни                                                |                                                                                                      |        |
| Вид                                                                                 | обов’язкова                                                                                          |        |
| Загальна кількість годин                                                            | 90                                                                                                   |        |
| Кількість кредитів ECTS                                                             | 3                                                                                                    |        |
| Кількість змістових модулів                                                         | 2                                                                                                    |        |
| Курсовий проект (робота) (за наявності)                                             | -                                                                                                    |        |
| Форма контролю                                                                      | Залік                                                                                                |        |
| Показники навчальної дисципліни<br>для денної та заочної форм здобуття вищої освіти |                                                                                                      |        |
|                                                                                     | Форма здобуття вищої освіти                                                                          |        |
|                                                                                     | денна форма навчання                                                                                 | заочна |
| Курс (рік підготовки)                                                               | 2025-2026                                                                                            |        |
| Семестр                                                                             | 1-ий                                                                                                 |        |
| Лекційні заняття                                                                    | -                                                                                                    | год.   |
| Практичні, семінарські заняття                                                      | 30 год.                                                                                              | год.   |
| Лабораторні заняття                                                                 | -                                                                                                    | год.   |
| Самостійна робота                                                                   | 60 год.                                                                                              | год.   |
| Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми здобуття вищої освіти          | 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.

### **Набуття компетентностей:**

**загальні компетентності (ЗК):** ЗК 02. 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.

ЗК 05. Здатність учитися й оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 6. Здатність до пошуку, опрацювання та аналізу інформації з різних джерел.

**Програмні результати навчання (ПРН):** ПРН 3. Організовувати процес свого навчання й самоосвіти.

## **2. Програма та структура навчальної дисципліни**

| 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         |
| <b>Змістовий модуль 1. «Загально-фізична та кросова підготовка»</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                 |              |           |     |     |           |
| Тема 1. Організація занять з фізичного виховання на гуманітарно-педагогічному 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 гуманітарно-педагогічному факультеті. | 6               |              | 2         |     |     | 4         |
| 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.                                                                                                                               | 28              |              | 12        |     |     | 16        |
| Тема 6-7. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля загально-фізична та кросова підготовка                                                                                                                                                                                                                                                   | 12              |              | 2         |     |     | 10        |
| Разом за змістовим модулем 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>46</b>       |              | <b>16</b> |     |     | <b>30</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. | 32        |  | 10        |  |  | 22        |
| Тема 14-15. Виконання контрольних нормативів з модуля силовий фітнес. Атестація.                                                                                                       | 12        |  | 4         |  |  | 8         |
| Разом за змістовим модулем 2.                                                                                                                                                          | <b>44</b> |  | <b>14</b> |  |  | <b>30</b> |
| <b>Усього годин</b>                                                                                                                                                                    | <b>90</b> |  | <b>30</b> |  |  | <b>60</b> |

### 3. Теми лекцій – не заплановано

### 4. Теми практичних занять

| № з/п | Назва теми                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Кількість годин |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1     | Організація занять з фізичного виховання на гуманітарно-педагогічному 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 гуманітарно-педагогічному факультеті. | 1               |
| 2-5   | Розвиток опорно-рухливого апарату, розвиток загальної витривалості, бігова підготовка на стадіоні, кросова підготовка на пересіченій лісовій місцевості, основи орієнтування на місцевості.                                                                                                                                                    | 16              |
| 6-7   | Виконання контрольних нормативів змістовного модуля загально-фізична та кросова підготовка                                                                                                                                                                                                                                                     | 1               |
| 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                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2               |
|       | <b>Разом</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>30</b>       |

### 5. Теми самостійної роботи

Самостійна робота студентів передбачає ознайомлення з темами для самостійного опрацювання, самостійну фізичну підготовку студентів та спрямована на оволодіння знаннями з ведення здорового способу життя, профілактики захворювань та вдосконалення фізичних якостей для всебічного та гармонійного розвитку студентської молоді.

| № з/п | Назва теми                                                        | Кількість годин |
|-------|-------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1     | Рухова і фізична активність: норми, визн, засоби                  | 4               |
| 2     | Правила техніки безпеки під час занять фізичними вправами         | 4               |
| 3     | Самоконтроль стану організму під час виконання фізичних вправ     | 4               |
| 4     | Профілактика захворювань засобами фізичної культури і спорту      | 12              |
| 5     | Фізичні якості: види, розвиток, засоби вдосконалення              | 16              |
| 6     | Ранкова гігієнічна гімнастика: засоби, правила та умови виконання | 8               |
| 7     | Здоров'язберігаючі технології в закладах вищої освіти             | 8               |
| 8     | Фітнес: види, засоби, вікові особливості                          | 4               |
|       | <b>Разом</b>                                                      | <b>60</b>       |

## **6. Методи та засоби діагностики результатів навчання:**

- Залік;
- Модульне тестування;
- Атестація.

## **7. Методи навчання:**

### **7.1. Словесні методи:**

- бесіда,
- розповідь,
- пояснення, тощо.

### **7.2. Методи демонстрації:**

- демонстрація поз і рухів (безпосередній показ або пряма наочність),
- використання ілюстративних матеріалів (опосередкована наочність),
- використання інтернет-ресурсів.

### **7.3. Практичні методи:**

- метод навчання вправ загалом;
- метод навчання вправ по частинах;
- метод підвідних вправ;
- метод імітаційних вправ.

## **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».

Види оцінювання: Попередній, поточний, проміжний та підсумковий.

Попередній контроль проводиться перед на початку змістовного модуля для з'ясування загального рівня підготовки студентів з дисципліни, щоб намітити направленість особистих самостійних занять.

Поточний контроль – спостереження за навчальною діяльністю студентів, виконанням вправ на заняттях із записом результатів у журнал. Його метою є отримання оперативних даних про рівень знань студентів і якість навчальної роботи на занятті, оптимізація управління навчальним процесом.

Проміжний – здача нормативів зі змістовних модулів.

Підсумковий контроль – залікові атестаційні тести.

### **8.1. Розподіл балів за видами навчальної діяльності**

Оцінювання контрольних нормативів відбувається згідно таблиць «Оцінювання контрольних нормативів» до модулів, самостійної роботи та атестації [https://nubip.edu.ua/structure/fizuchnogo\\_vuxovannya](https://nubip.edu.ua/structure/fizuchnogo_vuxovannya)

| Види діяльності |                     | Оцінювання |
|-----------------|---------------------|------------|
| Модуль 1        |                     |            |
| Тема 1.1        | Практичне заняття 1 | 7          |
| Тема 1.2        | Практичне заняття 2 | 7          |
| Тема 1.3        | Практичне заняття 3 | 6          |
| Тема 1.4        | Практичне заняття 4 | 7          |

|                                                 |                        |                                                            |
|-------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------|
| Тема 1.5                                        | Практичне заняття 5    | 7                                                          |
| Тема 1.6                                        | Практичне заняття 6    | 6                                                          |
| Тема 1.7                                        | Практичне заняття 7    | 6                                                          |
|                                                 | Контрольний норматив 1 | 25                                                         |
|                                                 | Контрольний норматив 2 | 25                                                         |
|                                                 | Самостійна робота      | 5                                                          |
| <b>Разом за Модуль 1</b>                        |                        | <b>100</b>                                                 |
| <b>Модуль 2</b>                                 |                        |                                                            |
| Тема 2.1                                        | Практичне заняття 1    | 6                                                          |
| Тема 2.2                                        | Практичне заняття 2    | 6                                                          |
| Тема 2.3                                        | Практичне заняття 3    | 5                                                          |
| Тема 2.4                                        | Практичне заняття 4    | 6                                                          |
| Тема 2.5                                        | Практичне заняття 5    | 5                                                          |
| Тема 2.6                                        | Практичне заняття 6    | 6                                                          |
| Тема 2.7                                        | Практичне заняття 7    | 5                                                          |
| Тема 2.8                                        | Практичне заняття 8    | 6                                                          |
|                                                 | Контрольний норматив 3 | 25                                                         |
|                                                 | Контрольний норматив 4 | 25                                                         |
|                                                 | Самостійна робота      | 5                                                          |
| <b>Разом за Модуль 2</b>                        |                        | <b>100</b>                                                 |
| <b>Навчальна робота</b>                         |                        | <b><math>(M1 + M2)/2 * 0,7 \leq 70</math></b>              |
| <b>Підсумкова атестація (атестаційні тести)</b> |                        |                                                            |
|                                                 | Атестаційний тест 1    | 6                                                          |
|                                                 | Атестаційний тест 2    | 6                                                          |
|                                                 | Атестаційний тест 3    | 6                                                          |
|                                                 | Атестаційний тест 4    | 6                                                          |
|                                                 | Атестаційний тест 5    | 6                                                          |
| <b>Разом за підсумкову атестацію</b>            |                        | <b>30</b>                                                  |
| <b>Всього за курс</b>                           |                        | <b>(Навчальна робота + екзамени) <math>\leq 100</math></b> |

## 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

|                                                 |                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Політика щодо дедлайнів та перескладання</b> | нормативи, 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>  | Реферати та презентації повинні мати коректні текстові посилання на використану літературу                                                                                                                   |
| <b>Політика щодо відвідування</b>               | відвідування занять є обов'язковим та оцінюється балами за активність на практичному занятті                                                                                                                 |

## 9. Навчально-методичне забезпечення:

- електронний навчальний курс навчальної дисципліни (на навчальному порталі НУБіП України eLearn - <https://elearn.nubip.edu.ua/course/view.php?id=3985>);
- відео-заняття для дистанційних та самостійних занять студентів:  
<https://youtu.be/hYmSX6qwOMs>  
<https://youtu.be/9ilmD5nGaCw>  
<https://youtu.be/9I47ZkFCbwY>  
<https://youtu.be/7nK-CD0w8hk>  
<https://youtu.be/yVfjgbPOpFk>  
<https://youtu.be/saA8YFOzQzk>  
<https://youtu.be/DX635RzTLDU>
- навчальні посібники;
- методичні матеріали щодо вивчення навчальної дисципліни для здобувачів вищої освіти денної та заочної форм здобуття вищої освіти.

## 10. Рекомендовані джерела інформації

1. Електронний навчальний курс з дисципліни <https://elearn.nubip.edu.ua/course/view.php?id=3985>
2. Освітні програми підготовки фахівців освітнього ступеня «Бакалавр» 2025-2026 н.р. <https://nubip.edu.ua/node/166766>
3. Положення «Про екзамени і заліки Національного університету біоресурсів і природокористування України», затверджено вченою радою НУБіП України 27.02.2025 р. протокол № 8 – 22 с.  
[https://nubip.edu.ua/sites/default/files/u187/nakaz\\_no\\_202\\_vid\\_28.02.2025\\_r.\\_polozheniya\\_ekzameni\\_i\\_zaliki\\_vidomist\\_ustupishnosti\\_0.pdf](https://nubip.edu.ua/sites/default/files/u187/nakaz_no_202_vid_28.02.2025_r._polozheniya_ekzameni_i_zaliki_vidomist_ustupishnosti_0.pdf)
4. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (в редакції Закону від 06.10.2024 р.) <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
5. О. Отрошко, М. Костенко, В. Мирошніченко. Теорія і методика фізичного виховання: навчальний посібник з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього ступеня «Бакалавр» галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» / Уклад. О. Отрошко, М. Костенко, В. Мирошніченко. Київ : НУБіП України, 2025. 157 с.
6. Формування здоров'язберігаючої компетентності засобами фізичного виховання : методичні рекомендації з дисципліни «Теорія і методика оздоровчої фізичної культури» для студентів освітнього ступеня «бакалавр» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт / М.П. Костенко, О.В. Отрошко, С.В. Костенко. - К. : НУБіП України, 2022. - 65 с.  
<http://dspace.nubip.edu.ua/handle/123456789/8781>
7. 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. <http://dspace.nubip.edu.ua/handle/123456789/7427>
8. Раціональна рухова активність, як фактор зміцнення здоров'я та профілактики захворювань: методичні рекомендації для самостійних занять з фізичного виховання студентів неспеціалізованих ЗВО/ О.В. Отрошко, В.П. Краснов, С.Г.

Лисенко, , Р.Г. Дубовік – Київ: НУБіП України, 2021 р. – 40 с.  
<http://dspace.nubip.edu.ua/handle/123456789/7428>

9. Костенко М.П. Отрошко О.В. Костенко С.В. Спортивні ігри: футзал: Навч.-методичний посібник для студентів освітнього ступеня «бакалавр» галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт із дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних ігор» (футзал) Київ. НУБіП України, 2022. 98 с.
10. Рухливі ігри та забави з методикою викладання : тексти лекцій для студентів освітнього ступеня «бакалавр» галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / О.В. Отрошко. - К. : НУБіП України, 2023. - 50 с. <http://dspace.nubip.edu.ua/handle/123456789/9487>
11. Теорія фізичного виховання : тексти лекцій до модуля «Теорія фізичного виховання» з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» для студентів освітнього ступеня «Бакалавр» галузі знань 01 «Освіта / Педагогіка» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / О. В. Отрошко, М. П. Костенко. - К. : НУБіП України, 2023. - 70 с. <http://dspace.nubip.edu.ua/handle/123456789/8874>
12. Буток О.В., Євтушенко І.М. Методика формування навичок баскетболістів орієнтуватися в ігрових ситуаціях. Методичні рекомендації з дисципліни «Теорія і методика викладання баскетболу» для студентів освітнього ступеня «бакалавр» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Київ: НУБіП України, 2023. 43 с.
13. Мирошніченко В.О. Сучасний силовий фітнес. Методичні рекомендації для студентів освітнього ступеня «Бакалавр» галузі знань 01 «Освіта / Педагогіка» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» із дисципліни «Сучасний силовий фітнес». Київ. НУБіП України, 2023. 64 с.
14. Вишневський М.О., Хижняк А.А., Мирошніченко В.О. Волейбол: відбір, методика навчання, проведення змагань. Методичні рекомендації для студентів освітнього ступеня «Бакалавр» галузі знань 01 «Освіта / Педагогіка» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Київ : НУБіП України, 2023. 54 с.
15. Мирошніченко В.О. Скіппінг як сучасна фітнес-технологія. Методичні рекомендації для студентів освітнього ступеня «Бакалавр» галузі знань 01 «Освіта / Педагогіка» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» із дисципліни «Сучасні фітнес технології». Київ. НУБіП України, 2023. 22 с.
16. В. Пархоменко, О. Пархоменко. Спортивне орієнтування. Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів освітнього ступеня «бакалавр» галузі знань 01 «Освіта / Педагогіка» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» із дисципліни «Теорія і методика викладання спортивного орієнтування і туризму». Київ. НУБіП України, 2023. 54 с.
17. Мирошніченко В.О. Техніка і методика виконання прийомів масажу: Методичні рекомендації для студентів освітнього ступеня «Бакалавр» галузі знань 01 «Освіта / Педагогіка» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Київ. НУБіП України, 2024. 58 с.