



Сторінка курсу в eLearn

## СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ

### «Фізичне виховання»

Ступінь вищої освіти - **Бакалавр**  
Спеціальність – **071 «Облік і оподаткування»**  
Освітня програма - **Аналітичне і обліково-правове забезпечення бізнесу »**  
Рік навчання - 1, семестр 2,  
Форма навчання - денна  
Кількість кредитів ЄКТС - 4  
Мова викладання – українська

**Костенко Микола Петрович**  
**kostenko.mykola@nubip.edu.ua**  
<https://elearn.nubip.edu.ua/course/view.php?id=419>

**Крупко Наталія Володимирівна**  
**krupkonatalka@gmail.com**  
<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.

### 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.

## СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тема	Години (лекції/лабораторні, практичні, семінарські)	Результати навчання	Завдання	Оцінювання
<b>I семестр</b>				
<b>Змістовний модуль 1. Загально-фізична підготовка</b>				
<b>Тема 1.1.</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	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
<b>Тема 1.2.</b> Методика виконання вправ загальної фізичної підготовки.	<b>4 год:</b> <b>2 – пр.;</b> <b>2 – 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	<b>Ознайомити</b> з технікою виконання вправ загальної фізичної підготовки. <b>Навчити:</b> методиці складання комплексів вправ загальної фізичної підготовки	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів

		самостійної організації та проведенні занять із загальної фізичної підготовки.		
<b>Тема 1.3.</b> Оволодіння основними засобами розвитку витривалості	<b>4 год: 2 – пр.; 2 – 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</b> з вправами, які сприяють розвитку витривалості  <b>Сприяти</b> оволодінню та виконанню різноманітних вправ на розвиток витривалості	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
<b>Тема 1.4.</b> Оволодіння основними засобами розвитку сили м'язів рук і черевного пресу	<b>4 год: 2 – пр.; 2 – с. р.</b>	<b>Знати:</b> різновиди фізичних вправ 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, переважно спрямованих на розвиток сили м'язів рук та черевного пресу.	<b>Ознайомити</b> з вправами, які сприяють розвитку сили м'язів рук та черевного пресу  <b>Сприяти</b> оволодінню та виконанню різноманітних вправ на розвиток сили м'язів рук та черевного пресу	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
<b>Тема 1.5.</b> Оволодіння основними засобами розвитку сили	<b>4 год: 2 – пр.; 2 – с. р.</b>	<b>Знати:</b> різновиди фізичних вправ та принципи їх використання; принципи підбору фізичних вправ, їх	<b>Ознайомити</b> з вправами, які сприяють розвитку сили м'язів ніг та спини	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям

м'язів ніг і спини		компонування та послідовність використання для розвитку силових здібностей; <b>Вміти:</b> запропонувати засоби та методи для розвитку силових здібностей; виконувати комплекси вправ, переважно спрямованих на розвиток сили м'язів ніг та спини.	<b>Сприяти</b> оволодінню та виконанню різноманітних вправ на розвиток сили м'язів ніг та спини	оцінювання навчальних досягнень студенті
<b>Тема 1.6.</b> Оволодіння основними засобами розвитку координаційних здібностей	<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 координаційних здібностей; <b>Вміти:</b> запропонувати засоби та методи для розвитку координаційних здібностей; виконувати комплекси вправ на розвиток координаційних здібностей.	<b>Ознайомити</b> з вправами, які сприяють розвитку координаційних здібностей  <b>Сприяти</b> оволодінню та виконанню різноманітних вправ на розвиток координаційних здібностей	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студенті
<b>Тема 1.7.</b> Оволодіння основними засобами розвитку гнучкості	<b>4 год:</b> <b>2 – пр.;</b> <b>2 – с. р.</b>	<b>Знати:</b> різновиди фізичних вправ та принципи їх використання; принципи підбору фізичних вправ, їх компонування та послідовність використання для розвитку гнучкості; <b>Вміти:</b> запропонувати засоби та методи для розвитку гнучкості; виконувати комплекси вправ на розвиток гнучкості.	<b>Ознайомити</b> з вправами, які сприяють розвитку гнучкості  <b>Сприяти</b> оволодінню та виконанню різноманітних вправ на розвиток гнучкості	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студенті

<b>Всього за змістовим модулем 1</b>	<b>32 год: 16 – пр.; 16 – с. р.</b>			
<b>Змістовний модуль 2. Спеціальна фізична підготовка</b>				
<b>Тема 2.1.</b> Оволодіння основними засобами розвитку сили м'язів рук і черевного пресу з обтяженням і опором	<b>8 год: 4 – пр.; 4 – с. р.</b>	<b>Знати:</b> різновиди фізичних вправ з обтяженням і опором та принципи їх використання; принципи підбору фізичних вправ, їх комбонування 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</b> з 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	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
<b>Тема 2.2.</b> Оволодіння основними засобами розвитку сили м'язів ніг і спини з опором (гімнастична резинка, гантелі, т.ін.)	<b>8 год: 4 – пр.; 4 – с. р.</b>	<b>Знати:</b> різновиди фізичних вправ з обтяженням і опором та принципи їх використання; принципи підбору фізичних вправ, їх комбонування 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.	<b>Ознайомити</b> з вправами з обтяженням і опором, які сприяють розвитку сили 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	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
<b>Тема 2.3.</b> Оволодіння основними засобами	<b>12 год: 6 – пр.; 6 – с. р.</b>	<b>Знати:</b> основи організації та методики тренування за системою «Табата»;	<b>Ознайомити</b> з основними засобами розвитку м'язів	Згідно політики і шкали оцінювання та

розвитку м'язів тіла за системою «Табата»		зміст і послідовність використання фізичних вправ в системі тренувань «Табата». <b>Вміти:</b> скласти програму тренувань в системі «Табата»; виконувати комплекси вправ в системі тренувань «Табата»	тіла за системою «Табата» <b>Сприяти</b> оволодінню та виконанню різноманітних вправ для розвитку м'язів тіла за системою «Табата»	відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
<b>Всього за змістовим модулем 2</b>	<b>28 год: 14 – пр.; 14 – с. р.</b>			
<b>Всього за I семестр 60 год: 30 год – практичні; 30 год – самостійна робота</b>				
<b>II семестр</b>				
<b>Змістовний модуль 3. Спеціалізація «Баскетбол»</b>				
<b>Тема 3.1.</b> Покращення функціональних можливостей організму засобами Аеробіки.	<b>2 год: 2 – пр.</b>	<b>Знати:</b> основи техніки виконання базових рухів аеробіки та методику їх викладання; форми і методи організації та проведення занять з використанням засобів аеробіки; <b>Вміти:</b> самостійно скласти та проводити комплекси вправ з використанням засобів аеробіки;	<b>Ознайомити</b> з базовими вправами аеробіки. <b>Навчити</b> методиці проведення занять	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
<b>Тема 3.2.</b> Покращення функціональних можливостей організму засобами Калланетики.	<b>2 год: 2 – пр.;</b>	<b>Знати:</b> основи техніки виконання базових вправ калланетики та методику їх викладання; форми і методи організації та проведення занять з використанням засобів калланетики; <b>Вміти:</b> самостійно скласти та проводити комплекси вправ з використанням засобів калланетики;	<b>Ознайомити</b> з базовими вправами калланетики. <b>Навчити</b> методиці проведення занять.	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
<b>Тема 3.3.</b> Покращення функціональних можливостей	<b>2 год: 2 – пр.;</b>	<b>Знати:</b> основи техніки виконання базових вправ шейпінгу та методику їх	<b>Ознайомити</b> з базовими вправами шейпінгу.	Згідно політики і шкали оцінювання та

організму засобами Шейпінгу.		викладання; форми і методи організації та проведення занять з використанням засобів шейпінгу; <b>Вміти:</b> самостійно складати та проводити комплекси вправ з використанням засобів шейпінгу;	<b>Навчити</b> методиці проведення занять.	відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
<b>Тема 3.4.</b> Покращення функціональних можливостей організму засобами Тай-бо.	<b>2 год: 2 – пр.;</b>	<b>Знати:</b> основи техніки виконання базових вправ Тай-бо та методику їх викладання; форми і методи організації та проведення занять з використанням засобів Тай-бо; <b>Вміти:</b> самостійно складати та проводити комплекси вправ з використанням засобів Тай-бо;	<b>Ознайомити</b> з базовими вправами Тай-бо. <b>Навчити</b> методиці проведення занять.	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
<b>Тема 3.5.</b> Покращення функціональних можливостей організму засобами Пілатесу.	<b>2 год: 2 – пр.;</b>	<b>Знати:</b> основи техніки виконання базових вправ пілатесу та методику їх викладання; форми і методи організації та проведення занять з використанням засобів пілатесу; <b>Вміти:</b> самостійно складати та проводити комплекси вправ з використанням засобів пілатесу;	<b>Ознайомити</b> з базовими вправами пілатесу. <b>Навчити</b> методиці проведення занять.	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
<b>Тема 3.6.</b> Покращення функціональних можливостей організму засобами Бодіфлексу.	<b>2 год: 2 – пр.;</b>	<b>Знати:</b> основи техніки виконання базових вправ бодіфлексу та методику їх викладання; форми і методи організації та проведення занять з використанням засобів бодіфлексу; <b>Вміти:</b> самостійно складати та проводити комплекси вправ з використанням засобів бодіфлексу;	<b>Ознайомити</b> з базовими вправами бодіфлексу. <b>Навчити</b> методиці проведення занять.	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів

<p><b>Тема 3.7.</b> Покращення функціональних можливостей організму засобами Кросфіту.</p>	<p><b>2 год:</b> <b>2 – пр.;</b></p>	<p><b>Знати:</b> основи техніки виконання базових вправ кросфіту та методику їх викладання; форми і методи організації та проведення занять з використанням засобів кросфіту; <b>Вміти:</b> самостійно складати та проводити комплекси вправ з використанням засобів кросфіту;</p>	<p><b>Ознайомити</b> з базовими вправами кросфіту. <b>Навчити</b> методиці проведення занять.</p>	<p>Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студенті</p>
<p><b>Всього</b> за змістовим модулем 3</p>	<p><b>14 год:</b> <b>14 – пр.;</b></p>			
<p><b>Змістовний модуль 4. Спеціалізація «Легка атлетика»</b></p>				
<p><b>Тема 4.1.</b> Фізичні вправи, які застосовуються для розвитку витривалості</p>	<p><b>2 год:</b> <b>2 – пр.;</b></p>	<p><b>Знати:</b> основи техніки виконання вправ для розвитку витривалості форми і методи організації та проведення занять для розвитку витривалості <b>Вміти:</b> самостійно складати та проводити комплекси вправ для розвитку витривалості.</p>	<p><b>Ознайомити</b> з вправами, які розвивають фізичну якість – витривалість. <b>Навчити:</b> формам і методиці складання комплексів вправ для розвитку витривалості.</p>	<p>Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів</p>
<p><b>Тема 4.2.</b> Фізичні вправи, які застосовуються для розвитку сили</p>	<p><b>2 год:</b> <b>2 – пр.;</b></p>	<p><b>Знати:</b> основи техніки виконання вправ для розвитку витривалості форми і методи організації та проведення занять для розвитку сили. <b>Вміти:</b> самостійно складати та проводити комплекси вправ для розвитку сили.</p>	<p><b>Ознайомити</b> з вправами, які розвивають фізичну якість – сили. <b>Навчити:</b> формам і методиці складання комплексів вправ для розвитку сили.</p>	<p>Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів</p>
<p><b>Тема 4.3.</b> Фізичні вправи, які застосовуються для розвитку швидкості</p>	<p><b>2 год:</b> <b>2 – пр.;</b></p>	<p><b>Знати:</b> основи техніки виконання вправ для розвитку витривалості форми і методи організації та проведення занять для розвитку швидкості. <b>Вміти:</b> самостійно складати та проводити</p>	<p><b>Ознайомити</b> з вправами, які розвивають фізичну якість – швидкості. <b>Навчити:</b> формам і методиці складання комплексів вправ</p>	<p>Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів</p>



		комплекси вправ для розвитку швидкості.	для розвитку швидкості.	
<b>Тема 4.4.</b> Фізичні вправи, які застосовуються для розвитку гнучкості	<b>2 год: 2 – пр.;</b>	<b>Знати:</b> основи техніки виконання вправ для розвитку витривалості форми і методи організації та проведення занять для розвитку гнучкості. <b>Вміти:</b> самостійно складати та проводити комплекси вправ для розвитку гнучкості.	<b>Ознайомити</b> з вправами, які розвивають фізичну якість – гнучкості. <b>Навчити:</b> формам і методиці складання комплексів вправ для розвитку гнучкості.	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
<b>Тема 4.5.</b> Фізичні вправи, які застосовуються для розвитку спритності	<b>8 год: 8 – пр.;</b>	<b>Знати:</b> основи техніки виконання вправ для розвитку витривалості форми і методи організації та проведення занять для розвитку спритності. <b>Вміти:</b> самостійно складати та проводити комплекси вправ для розвитку спритності.	<b>Ознайомити</b> з вправами, які розвивають фізичну якість – спритності. <b>Навчити:</b> формам і методиці складання комплексів вправ для розвитку спритності.	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
<b>Всього за змістовим модулем 4</b>	<b>16 год: 16 – пр.;</b>			
<b>Всього за II семестр 30 год: 30 год – практичні</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 знань 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., Костенко М. П., Краснов В.П. Здоров'язбережувальні технології: оздоровчий фітнес: навч-метод. посіб. НДУ ім. М.В. Гоголя, 2019 48 с.

7. 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.

8. 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.

9. 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.

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

11. 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.

12. 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.

13. Степ-аеробіка як компонент розвитку координаційних здібностей студентів : Методичні рекомендації для студентів освітнього ступеня «бакалавр» галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки, спеціальності 051 Економіка ОП "Міжнародна економіка" із дисципліни «фізичне виховання" Методичні рекомендації для студентів ОС Бакалавр спеціальності 051 Економіка ОП Міжнародна економіка/ Н.В. Крупко, . К: НУБіП України, 2024. 24 с