

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Кафедра фізичної культури і спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету
конструювання та дизайну
Зиновій РУЖИЛО

“ _____ ” _____ 2025р.

СХВАЛЕНО

на засіданні кафедри фізичної
культури і спорту
протокол № 13 від 20.05.2025 р.
Завідувач кафедри фізичної культури і
спорту

_____ Микола КОСТЕНКО

РОЗГЛЯНУТО

Гарант ОП д.т.н., проф., завідувач кафедри

_____ Володимир БУЛГАКОВ

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Галузь знань: G Інженерія, виробництво та будівництво

Спеціальність G11 Машинобудування (за спеціалізаціями) _____

освітня програма _____ Машинобудування _____

Факультет (ННІ) _____ Факультет конструювання та дизайну _____

Розробник: викладач кафедри фізичної культури і спорту Сергій ШВЕЦЬ

(посада, науковий ступінь, вчене звання)

Опис навчальної дисципліни «Фізичне виховання»

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. Значна увага приділяється профілактиці захворювань, зміцненню здоров'я, розвитку особистої відповідальності за фізичний стан. Дисципліна є обов'язковою складовою освітньої програми і сприяє гармонійному розвитку особистості та підвищенню якості життя.

Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень		
Освітній ступінь	<i>бакалавр</i>	
Спеціальність	<i>G11 Машинобудування (за спеціалізаціями)</i>	
Освітня програма	<i>Галузеве машинобудування</i>	
Характеристика навчальної дисципліни		
Вид	<i>Обов'язкова</i>	
Загальна кількість годин	<i>120</i>	
Кількість кредитів ECTS	<i>4</i>	
Кількість змістових модулів	<i>8</i>	
Курсовий проект (робота) (за наявності)	<i>-</i>	
Форма контролю	<i>Залік</i>	
Показники навчальної дисципліни для денної та заочної форм навчання		
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Рік підготовки (курс)	<i>2025-2026</i>	<i>-</i>
Семестр	<i>1, 2, 3, 4-ий</i>	<i>-</i>
Лекційні заняття	<i>-</i>	<i>-</i>
Практичні, семінарські заняття	<i>120 год.</i>	<i>-</i>
Лабораторні заняття	<i>-</i>	<i>-</i>
Самостійна робота	<i>-</i>	<i>-</i>
Індивідуальні завдання	<i>-</i>	<i>-</i>
Кількість тижневих аудиторних	<i>2 год.</i>	<i>-</i>

годин для денної форми навчання		
---------------------------------	--	--

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 (ОК10)

Загальні компетентності (ЗК)

ЗК2. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК4. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

ЗК10. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК11. Здатність працювати в команді.

ЗК12. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина України.

Програмні результати навчання

Знання (РН)

14. Демонструвати уміння виконувати професійну роботу як самостійно, так і в групі, уміння отримати результат у рамках обмеженого часу.

Уміння (УН)

7. Ефективно працювати як індивідуально, так і у складі творчої групи.

2. Програма та структура навчальної дисципліни для:

– повного терміну денної форми навчання.

Назви змістовних модулів і тем	Кількість годин					
	Денна форма					
	усь- го	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 факультеті. Ознайомлення студентів з «Положенням про екзамени та заліки в НУБіП України». Техніка безпеки під час занять з фізичного виховання. Організація фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в університеті, на факультеті.	2		2			
Тема 2-6. Розвиток опорно-рухливого апарату, гнучкості, сили, загальної витривалості.	10		10			
Тема 7. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля загальна фізична підготовка.	2		2			
Разом за змістовим модулем 1.	14		14			
Змістовий модуль 2. Загальна фізична підготовка, спеціалізація «мініфутбол»						
Тема 8-13. Загальна фізична підготовка, спеціалізація мініфутбол. Техніка ведення, прийому та зупинки м'яча, передачі, м'яча, техніка ударів по м'ячу. Основи тактики гри, розвиток сили, швидкості, координації спритності.	12		12			
Тема 14-15. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля мініфутбол.	4		4			
Разом за змістовим модулем 2.	16		16			

Змістовий модуль 3. Загальна фізична підготовка, спеціалізація з обраного виду спорту						
Тема 16-20. Загальна фізична підготовка, спеціалізація з певного виду спорту. Техніка виконання вправ. Основи тактики виду спорту, розвиток витривалості, сили, швидкості.	10		10			
Тема 21-22. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля 3.	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			
Змістовий модуль 5. Загально-фізична та кросова підготовка						
Тема 31. 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 спортивної роботи в університеті, на факультеті.	2		2			
Тема 32-35. Розвиток опорно-рухливого апарату, бігова підготовка на стадіоні, кросова підготовка на пересіченій лісовій місцевості, основи орієнтування на місцевості, розвиток загальної витривалості.	8		8			
Тема 36-37. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля загально-фізична та кросова підготовка.	4		4			
Разом за змістовим модулем 5.	14		14			
Змістовий модуль 6. Загальна фізична підготовка, спеціалізація «мініфутбол»						
Тема 38-43. Загальна фізична підготовка, спеціалізація мініфутбол. Техніка ведення, прийому та зупинки м'яча, передачі, м'яча, техніка ударів по м'ячу. Ігрова практика. Розвиток сили, швидкості, координації спритності.	12		12			

Тема 44-45. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля мініфутбол. Атестація.	4		4			
Разом за змістовим модулем 6.	16		16			
Змістовий модуль 7. Загальна фізична підготовка						
Тема 46-51. Розвиток опорно-рухливого апарату, гнучкості, сили, загальної витривалості. Спеціалізація з ігрових або інших видів спорту.	12		12			
Тема 52. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля загальна фізична підготовка.	2		2			
Разом за змістовим модулем 7.	14		14			
Змістовий модуль 8. Легка атлетика						
Тема 53-58. Розвиток опорно-рухливого апарату. Спеціальні бігові вправи. Бігова підготовка, стрибки у довжину з розбігу.	12		12			
Тема 59-60. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля легка атлетика. Атестація.	4		4			
Разом за змістовим модулем 8.	16		16			
Усього годин:	120		120			

3. Теми лекцій (не заплановано)

4. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Організація занять з фізичного виховання на виховання на факультеті землевпорядкування. Ознайомлення студентів з «Положенням про екзамени та заліки в НУБіП України». Техніка безпеки під час занять з фізичного виховання. Організація фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в університеті, на факультеті.	2
2-6	Розвиток опорно-рухливого апарату, гнучкості, сили, загальної витривалості.	10
7	Виконання контрольних нормативів змістовного модуля загальна фізична підготовка.	2
8-13	Загальна фізична підготовка, спеціалізація мініфутбол. Техніка ведення, прийому та зупинки м'яча, передачі, м'яча, техніка ударів по м'ячу. Основи тактики гри, розвиток сили, швидкості, координації спритності.	12
14-15	Виконання контрольних нормативів змістовного модуля мініфутбол.	4
16-20	Загальна фізична підготовка, спеціалізація з певного виду спорту. Техніка виконання вправ. Основи тактики виду спорту, розвиток витривалості, сили, швидкості.	10
21-22	Виконання контрольних нормативів змістовного модуля 3.	4
23-28	Розвиток опорно-рухливого апарату. Спеціальні бігові вправи. Бігова підготовка, стрибки у довжину з розбігу.	12
29-30	Виконання контрольних нормативів змістовного модуля легка атлетика. Атестація.	4
31	Організація занять з фізичного виховання на виховання на факультеті землевпорядкування. «Положенням про екзамени та заліки в НУБіП України». Техніка безпеки під час занять з фізичного виховання. Організація фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в університеті, на факультеті.	2
32-35	Розвиток опорно-рухливого апарату, бігова підготовка на стадіоні, кросова підготовка на пересіченій лісовій місцевості, основи орієнтування на місцевості, розвиток загальної витривалості.	8
36-37	Виконання контрольних нормативів змістовного модуля загально-фізична та кросова підготовка.	2

38-43	Загальна фізична підготовка, спеціалізація міні-футбол. Техніка ведення, прийому та зупинки м'яча, передачі, м'яча, техніка ударів по м'ячу. Ігрова практика. Розвиток сили, швидкості, координації спритності.	12
44-45	Виконання контрольних нормативів змістовного модуля мініфутбол. Атестація.	4
46-51	Розвиток опорно-рухливого апарату, гнучкості, сили, загальної витривалості. Спеціалізація з ігрових або інших видів спорту.	12
52	Виконання контрольних нормативів змістовного модуля загальна фізична підготовка.	2
53-58	Розвиток опорно-рухливого апарату. Спеціальні бігові вправи. Бігова підготовка, стрибки у довжину з розбігу.	12
59-60	Виконання контрольних нормативів змістовного модуля легка атлетика. Атестація.	4
	Усього годин:	120

5.Теми самостійної роботи (не заплановано)

3. Методи та засоби діагностики результатів навчання:

(вибрати необхідне чи доповнити)

- Залік;
- Модульне тестування;
- Атестація.

4. Методи навчання (вибрати необхідне чи доповнити):

Словесні методи:

- бесіда,
- розповідь,
- пояснення, тощо.

Методи демонстрації:

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

Практичні методи:

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

5. 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

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	7
Тема 1.4	Практичне заняття 4	6
Тема 1.5	Практичне заняття 5	6
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
Разом за Модуль 1		100
Модуль 2		
Тема 2.1	Практичне заняття 1	6
Тема 2.2	Практичне заняття 2	6
Тема 2.3	Практичне заняття 3	6
Тема 2.4	Практичне заняття 4	6
Тема 2.5	Практичне заняття 5	6
Тема 2.6	Практичне заняття 6	5
Тема 2.7	Практичне заняття 7	5
Тема 2.8	Практичне заняття 8	5
	Контрольний норматив 3	25
	Контрольний норматив 4	25
	Самостійна робота	5
Разом за Модуль 2		100
Навчальна робота	$(M1 + M2)/2 * 0,7 \leq 70$	
Підсумкова атестація (атестаційні тести)		
	Атестаційний тест 1	6
	Атестаційний тест 2	6
	Атестаційний тест 3	6
	Атестаційний тест 4	6
	Атестаційний тест 5	6
Разом за підсумкову атестацію		30
Всього за курс	(Навчальна робота + екзамен) ≤ 100	

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

Політика щодо дедайннів та перескладання	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)
Політика щодо академічної доброчесності	Реферати та презентації повинні мати коректні текстові посилання на використану літературу
Політика щодо відвідування	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» 2024-2025 н.р. <https://nubip.edu.ua/node/146443>
3. Положення «Про екзамен 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._polo_zhennya_ekzameni_i_zaliki_vidomist_ushpishnosti_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: футбол: 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» (футбол) 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.