

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ

Кафедра фізичного виховання

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Декан гуманітарно-педагогічного факультету  
Інна Савицька  
2023 р.



«СХВАЛЕНО»

на засіданні кафедри фізичного виховання  
Протокол № 20 від 31.06.2023 р.  
Завідувач кафедри фізичного виховання  
Микола КОСТЕНКО

«РОЗГЛЯНУТО»

Гарант ОП «Англійська мова та друга іноземна»  
Валентина Стрілець  
Гарант ОП «Німецька мова та друга іноземна»  
Наталія Ольховська

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

Спеціальність 035.041 «Філологія (германські мови та літератури (переклад включно), перша англійська)», 035.043 «Філологія (германські мови та літератури (переклад включно), перша - німецька)»

Освітня програма «Англійська мова та друга іноземна», «Німецька мова та друга іноземна»

Факультет (ННІ) Гуманітарно-педагогічний

Розробники: ст. викл. кафедри фізичного виховання Олена ОТРОШКО

## 1. Опис навчальної дисципліни

### «Фізичне виховання»

Освітній ступінь, галузь знань, спеціальність, спеціалізація, освітня програма		
Освітній ступінь	Бакалавр	
Галузь знань	03 Гуманітарні науки	
Спеціальність	035 Філологія	
Спеціалізація	035.041 Германські мови та літератури (переклад включно), перша – англійська) 035.043 Германські мови та літератури (переклад включно), перша – німецька)	
Освітня програма	Англійська мова та друга іноземна Німецька мова та друга іноземна	
Характеристика навчальної дисципліни		
Вид	обов'язкова	
Загальна кількість годин	120	
Кількість кредитів ECTS	4	
Кількість змістових модулів	2	
Курсовий проект (робота) (за наявності)	-	
Форма контролю	Залік	
Показники навчальної дисципліни для денної та заочної форм навчання		
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Рік підготовки (курс)	1	
Семестр	1	
Лекційні заняття		
Практичні, семінарські заняття	30 год.	
Лабораторні заняття	-	
Самостійна робота	90 год.	
Індивідуальні завдання	-	
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми навчання	2 год.	

## 2. Мета, завдання та компетентності 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.

**Загальні компетенції:**

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 5. Здатність учитися й оволодівати сучасними знаннями.

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

ЗК 8. Здатність працювати в команді та автономно.

**Програмні результати навчання:**

ПРН 3. Організувати процес свого навчання й самоосвіти

**3. Програма та структура навчальної дисципліни для:**

- повного терміну денної форми навчання;
- скороченого терміну денної форми навчання
- **Програма та структура навчальної дисципліни для:**

– повного терміну денної форми навчання

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.	12		2			10
Тема 2-5. Розвиток опорно-рухливого апарату, розвиток загальної витривалості, бігова підготовка на стадіоні, силова підготовка	28		8			20
Тема 6-7. Кросова підготовка на пересіченій лісовій місцевості, основи орієнтування на місцевості. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля загально-фізична та кросова підготовка	24		4			20
<b>Разом за змістовим модулем 1.</b>	<b>64</b>		<b>14</b>			<b>50</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		12			20
Тема 14-15. Виконання контрольних нормативів з модуля силовий фітнес. Атестація.	24		4			20
<b>Разом за змістовим модулем 2.</b>	<b>56</b>		<b>16</b>			<b>40</b>
<b>Усього годин</b>	<b>120</b>		<b>30</b>			<b>90</b>

**4. Теми семінарських занять (не заплановано)**

## 5. 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.	2
2-5	Розвиток опорно-рухливого апарату, розвиток загальної витривалості, бігова підготовка на стадіоні	8
6-7	Кросова підготовка на пересіченій лісовій місцевості, основи орієнтування на місцевості. Виконання контрольних нормативів змістовного модуля загально-фізична та кросова підготовка	4
8-13	Базові елементи силового фітнесу, вправи з гантелями, грифами, набивними м'ячами, розвиток силової витривалості Розвиток гнучкості, загальної витривалості та координації.	12
14-15	Виконання контрольних нормативів з модуля аеробіки	4
	<b>Разом</b>	<b>30</b>

## 6. Теми лабораторних занять (не заплановано)

## 7. Теми самостійної роботи:

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Рухова і фізична активність: види, засоби, норми	10
2	Активний відпочинок: види, засоби, вікові та індивідуальні особливості	10
3	Правила здорового та збалансованого харчування: вікові та індивідуальні особливості	10
4	Сучасні фітнес технології: різновиди, засоби, особливості	10
5	Самостійні заняття фізичною культурою: правила, умови, особливості	10
6	Самоконтроль під час занять фізичною культурою і спортом. Профілактика травматизму під час занять фізичною культурою	10
7	Різновиди олімпійських видів спорту. Найкращі спортсмени України	10
8	Оптимальний режим дня молодшої людини	10
9	Здоров'язберігаючі і здоров'яформуючі технології в ЗВО	10
	<b>Разом</b>	<b>90</b>

## **8. Контрольні питання, комплекти тестів для визначення рівня засвоєння знань студентами**

### **9. Методи навчання:**

#### 8.1. Словесні методи:

- бесіда,
- розповідь,
- пояснення, тощо.

#### 8.2. Методи демонстрації:

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

#### 8.3. Практичні методи:

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

### **10.Форми контролю:**

Попередній, поточний, періодичний 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.

Підсумковий контроль - залікові тести, вправи, змагання у навчальних групах.

## 10. Розподіл балів, які отримують студенти

### Модуль «Кросова та загальна фізична підготовка» Контрольні нормативи

Бали	Чоловіки				Бали	Жінки			
	Біг 100 м (сек.)	6-ти хв. біг (м)	Підтягування на перекладині (разів)	Підйом ніг до перекладини з вису на перекладині (разів)		Біг 100 м (сек.)	6-ти хв. біг (м)	Підтягування з вису лежачи (разів)	Підйом колін до грудей з вису на перекладині (разів)
25	13,2	1600	16		25	16,6	1200	16	
24	13,3	1580	15		24	16,7	1180	15	
23	13,4	1560	14		23	16,8	1160	14	
22	13,5	1540	13		22	16,9	1140	13	
21	13,6	1520	12		21	17,0	1120	12	
20	13,7	1500	11		20	17,1	1100	11	
19	13,8	1470			19	17,2	1080		
18	13,9	1440	10		18	17,3	1060	10	
17	14,0	1410			17	17,4	1040		
16	14,1	1380	9		16	17,5	1020	9	
15	14,2	1350			15	17,6	1000		
14	14,3	1310	8		14	17,7	980	8	
13	14,4	1270			13	17,8	960		
12	14,6	1230	7		12	18,0	940	7	
11	14,8	1190			11	18,2	920		
10	15,0	1150	6		10	18,4	900	6	
9	15,2	1120			9	18,6	880		
8	15,4	1090	5		8	18,8	860	5	
7	15,6	1060			7	19,0	840		
6	15,8	1030	4		6	19,2	820	4	
5	16,0	1000			5	19,4	800		
4	16,2	975	3		4	19,6	780	3	
3	16,4	950			3	19,8	760		
2	16,6	925	2		2	20,0	755	2	
1	16,8	900			1	20,2	750		

**Модуль спеціалізація «Силовий фітнес»  
Контрольні нормативи**

№ п/п	Назва	Стать	Бали				
			25	20	15	10	5
1	Біг прямі ноги вперед, під кутом 45 градусів	Чол.	200	190	180	170	160
		Жін.	190	175	160	145	130
2	Переступання ніг із сторони в сторону з торканням підлоги рукою в глибокому присіді	Чол.	60	55	50	45	40
		Жін.	50	45	40	35	30
3	В позиції "упор лежачи" торкання плеча протилежною рукою почергово	Чол.	120	115	110	105	100
		Жін.	90	85	80	75	70
4	Лежачи на лівому боці, підйом в положення сидячи (бокові м'язи пресу)	Чол.	55	50	45	40	35
		Жін.	30	25	20	15	10
5	Лежачи на правому боці, підйом в положення сидячи (бокові м'язи пресу)	Чол.	55	50	45	40	35
		Жін.	30	25	20	15	10
6	З положення стоячи торкання підлоги колінами почергово	Чол.	45	40	35	30	25
		Жін.	35	30	25	20	15
7	Перехід з положення стоячи стрибком в положення упор лежачи (б'орпі)	Чол.	30	25	20	15	10
		Жін.	25	20	15	10	5



**Модуль «Загальна фізична підготовка»  
Контрольні нормативи**

Загальна фізична підготовка				Спеціалізація
Бали	Стрибки через скакалку	Комплексна силова вправа: 30 сек. піднімання тулуба з положення лежачи на спині і одразу 30 секунд згинання і розгинання рук в упорі лежачи (жінки з колін), разів		Згідно затверджених нормативних тестів, дві вправи на вибір викладача
		Чол. + жін.	Чоловіки	
25	90	55	44	Максимальна оцінка за дві вправи зі спеціалізації 50 балів
24	89	54	43	
23	88	53	42	
22	87	52	41	
21	86	51	40	
20	85	50	39	
19	84	49	38	
18	83	48	37	
17	82	47	36	
16	81	46	-	
15	80	45	35	
14	78	44	-	
13	76	43	34	
12	74	42	-	
11	72	41	33	
10	70	40	-	
9	68	39	32	
8	66	38	-	
7	64	37	31	
6	62	36	-	
5	60	35	30	
4	58	34	-	
3	56	33	29	
2	54	32	-	
1	52	31	28	

## Атестація

Назва вправи	Стать	Бали за виконання вправи					
		6	5	4	3	2	1
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	Чол.	50	45	40	35	30	25
	Жін.	40	35	30	25	20	15
Човниковий біг 4x9, сек *	Чол.	8,8	9,0	9,6	10,0	10,4	10,6
	Жін.	10,0	10,4	10,8	11,3	11,6	12,0
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см *	Чол.	17	13	11	9	6	3
	Жін.	22	20	18	16	9	5
Стрибок у довжину з місця, см	Чол.	230	220	210	200	190	180
	Жін.	185	175	165	155	140	130
Стійка стоячи на передпліччях, "планка", хв	Чол.	3,00	2,30	2,00	1,30	1,00	0,45
	Жін.	2,30	2,15	2,00	1,30	1,00	0,45

### Шкала оцінювання студентів

Засвоєння здобувачем вищої освіти програмного матеріалу змістового модуля вважається успішним, якщо рейтингова оцінка його становить не менше, ніж 60 балів за 100-бальною шкалою.

Після проведення проміжних атестацій із змістових модулів (модульних контрольних робіт) і визначення їх рейтингових оцінок лектором дисципліни визначається рейтинг здобувача вищої освіти з навчальної роботи R<sub>НР</sub> (не більше 70 балів) за формулою:

$$R_{НР} = \frac{0,7 \cdot (R^{(1)}_{ЗМ} + \dots + R^{(n)}_{ЗМ})}{n}$$

де  $R^{(1)}_{ЗМ}$ ,  $R^{(n)}_{ЗМ}$  – рейтингові оцінки із змістових модулів за 100-бальною шкалою; n – кількість змістових модулів.

Рейтинг здобувача вищої освіти з навчальної роботи округлюється до цілого числа.

На рейтинг з навчальної роботи можуть впливати рейтинг з додаткової роботи та рейтинг штрафний.

Рейтинг з додаткової роботи додається до рейтингу з навчальної і не може перевищувати 20 балів. Він визначається лектором і надається здобувачам вищої освіти рішенням кафедри за виконання робіт, які не передбачені навчальним планом, але сприяють підвищенню рівня їх знань з дисципліни.

Максимальна кількість балів (20) надається здобувачу вищої освіти за:

- отримання диплому I-го ступеню переможця студентської наукової конференції навчально-наукового інституту чи факультету (коледжу) з відповідної дисципліни;
- отримання диплому переможця (I, II чи III місце) II-го етапу Всеукраїнської студентської олімпіади з дисципліни чи спеціальності (напряму підготовки) у поточному навчальному році;
- отримання диплому (I, II чи III ступеню) переможця Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт з відповідної дисципліни у поточному навчальному році;
- авторство (співавторство) у поданій заявці на винахід чи отриманому патенті України з відповідної дисципліни;
- авторство (співавторство) у виданій науковій статті з відповідної дисципліни;
- виготовлення особисто навчального стенду, макету, пристрою, приладу; розробка комп'ютерної програми (за умови, що зазначене використовується в освітньому процесі при викладанні відповідної дисципліни).

Рейтинг штрафний не перевищує 5 балів і віднімається від рейтингу з навчальної роботи. Він визначається лектором і вводиться рішенням кафедри для здобувачів вищої освіти, які невчасно засвоїли матеріали змістових модулів, не дотримувалися графіка роботи, пропускали заняття тощо.

Оцінювання знань студента відбувається за 100-бальною шкалою і переводиться в національні оцінки згідно з табл. 1 «Положення про екзамени та заліки у НУБіП України» (наказ про уведення в дію від 27.12.2019 р. № 1371).

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

## 11. Методичне забезпечення

1. [Освітні програми підготовки фахівців освітнього ступеня «Бакалавр» 2022-2023 н.р. \(nubip.edu.ua\)](http://nubip.edu.ua)
2. Положення [Про екзамени і заліки у НУБіП України \(оновлене\)](#)
3. 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.

4. 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.
5. Здоров'язбережувальні технології: оздоровчий фітнес: навчально-методичний посібник/ Н. Крупко, М. Костенко, В. Краснов, С. Лисенко, С. Бурко, С. Гордєєва, О. Отрошко, О. Мироненко. НДУ ім. М.В. Гоголя. 2019, - 48 с.
6. Футзал в закладах вищої освіти: Навч.-метод. посібник для науково-педагогічних працівників кафедр фізичного виховання та студентів неспеціалізованих закладів вищої освіти. / М. Костенко, В. Краснов, О. Отрошко. К.: НУБіП України, 2019. – 87 с.
7. Стрітбол – методичний посібник для самостійних занять студентів/ В.П. Краснов, І.М. Євтушенко, О.В. Хотенцева – Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2018 -24 с.
8. Калланетика (статичні вправи на розтягування і скорочення різних м'язів тіла людини): методичні рекомендації для самостійних занять студентів / С.В. Гордєєва, М.П. Костенко, В.П. Краснов, С.Г. Лисенко - Ніжин: НДУ ім. М.Гоголя, 2018 -28 с.
9. Фізичне виховання студентів із захворюванням зорового апарату: навчально-методичний посібник / уклад.: В.П. Краснов, О.В. Отрошко, М.П. Костенко – Київ: НУБіП України, 2018. – 27 с.
10. Рухливі ігри та забави з методикою викладання: тестові завдання з дисципліни «Рухливі ігри та забави з методикою викладання» для студентів освітнього ступеня «бакалавр» галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / Уклад. Отрошко О.В. Київ : НУБіП України, 2023. 40 с.
11. Рухливі ігри та забави з методикою викладання: тексти лекцій з дисципліни «Рухливі ігри та забави з методикою викладання» для студентів освітнього ступеня «бакалавр» галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Київ : НУБіП України, 2023. 50 с.
12. Педагогічні технології формування здоров'язбережувальної компетентності бакалаврів гуманітарно-педагогічних факультетів освітньому середовищі університету: тестові завдання: [для здобувачів вищої освіти першого рівня «бакалавр»] / Уклад.: О. В. Отрошко, О. В. Юденко, С. Ю. Путров. Київ: НУБіП України. 2023. 102 с.