

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВЕТЕРИНАРНОЇ МЕДИЦИНИ ТА
БІОТЕХНОЛОГІЙ ІМЕНІ С.З. ГЖИЦЬКОГО

Факультет механіки, енергетики та інформаційних технологій
Кафедра рухової активності та масового спорту

ЗАТВЕРДЖЕНО

Гарант ОПП G4 «Енерговиробництво»
G4.03 Відновлювані джерела енергії та
гідроенергетика

к.т.н., доцент

 Сергій КОРОБКА

ЗАТВЕРДЖЕНО

Декан факультету механіки, енергетики та
інформаційних технологій
Степан КОВАЛИШИН

«28» серпня 2025 року
(ім'я та прізвище, підпис)



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізичне виховання та основи захисту України

(код і назва навчальної дисципліни)

рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

галузь знань G Інженерія, виробництво та будівництво
(шифр і назва галузі знань)

спеціальність G 4 Енерговиробництво
(код і назва спеціальності)

спеціалізація G4.03. Відновлювальні джерела енергії та гідроенергетика

освітня програма Відновлювальні джерела енергії та гідроенергетика

вид дисципліни обов'язкова
(обов'язкова / за вибором)

Робоча програма Фізичне виховання та основи захисту України
(назва навчальної дисципліни)

Укладачі: В.о. завідувача кафедри рухової активності та масового спорту Вовк І.В.

заступник завідувача кафедри по навчальній роботі Шимечко А.Я.

старший викладач Сташків В.О.

старший викладач Найда А.С.

старший викладач Хома М.М.

(вказати укладачів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри рухової активності та масового спорту

Протокол № ____ від “ ____ ” _____ 20__ року

Завідувач кафедри рухової активності та масового спорту

(підпис) (Вовк І.В.)
(прізвище та ініціали)

Погоджено навчально-методичною комісією спеціальностей 145 «Відновлювані джерела енергії та гідроенергетика» та G4 «Енерговиробництво»
(назва спеціальності)

Протокол № 1 від «28.08.2025 року»
Голова НМКС Віталій БОЯРЧУК
(підпис, ім'я та прізвище)

Схвалено рішенням навчально-методичної ради факультету МЕІТ
(назва факультету)

Протокол № 1 від «28.08.2025 року»

Голова НМРФ Степан КОВАЛИШИН
(підпис, ім'я та прізвище)

Ухвалено вченою радою факультету МЕІТ протокол №1 від «28.08.2025 року»

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Всього годин	
	денна форма здобуття освіти	заочна форма здобуття освіти
Семестр	I	I
Кількість кредитів/годин	2/60	2/60
Усього годин аудиторної роботи	28	8
в т.ч.:		
• лекційні заняття, год.	-	-
• практичні заняття, год.	28	8
• лабораторні заняття, год.	-	-
• семінарські заняття, год.	-	-
Усього годин самостійної роботи	32	60
Форма контролю	залік	залік
Семестр	II	
Кількість кредитів/годин	2/60	2/60
Усього годин аудиторної роботи	32	8
в т.ч.:		
• лекційні заняття, год.	-	-
• практичні заняття, год.	32	8
• лабораторні заняття, год.	-	-
• семінарські заняття, год.	-	-
Усього годин самостійної роботи	28	60
Форма контролю	залік	залік

Примітка.

Частка аудиторного навчального часу студента у відсотковому вимірі:

для денної форми здобуття освіти – 50

для заочної форми здобуття освіти – 20

Найменування показників	Всього годин	
	денна форма здобуття освіти	заочна форма здобуття освіти
Семестр	III	III
Кількість кредитів/годин	1,5/45	3/90
Усього годин аудиторної роботи	28	10
в т.ч.:		
• лекційні заняття, год.	-	-
• практичні заняття, год.	28	10

• лабораторні заняття, год.	-	-
• семінарські заняття, год.	-	-
Усього годин самостійної роботи	17	80
Форма контролю	залік	залік
Семестр	IV	
Кількість кредитів/годин	2/60	
Усього годин аудиторної роботи	32	
в т.ч.:		
• лекційні заняття, год.	-	
• практичні заняття, год.	32	
• лабораторні заняття, год.	-	
• семінарські заняття, год.	-	
Усього годин самостійної роботи	28	
Форма контролю	залік	

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета курсу – формування фізичної культури особистості, тобто усвідомленого ставлення людини до свого здоров'я та тіла, що включає знання, вміння, навички та мотивацію для ведення здорового способу життя.

Завдання дисципліни:

1. Оздоровчі
2. Освітні
3. Виховні
4. Загальні

Пререквізити.

Обов'язкова навчальна дисципліна «Фізичне виховання» базується на знаннях таких дисциплін, як «Фізика», «Біологія», «Анатомія», «Географія», «Історія та культура України», «Захист України».

Постреквізити.

Після завершення курсу студент повинен:

Загальні результати навчання (для всіх факультетів):

- уміти підтримувати належний рівень фізичної працездатності та здоров'я;
- володіти методиками самостійних занять фізичною культурою і спортом;
- знати та застосовувати принципи здорового способу життя та профілактики професійних захворювань;
- володіти навичками організації активного відпочинку та рекреації.

Факультет механіки, енергетики та інформаційних технологій:

- розвиток сили, координації та гнучкості для ефективної роботи з технічними засобами;
- профілактика професійних порушень опорно-рухового апарату при статичній та сидячій роботі.

Результати навчання

Відповідно до освітньо-професійної програми «Відновлювальні джерела енергії та гідроенергетика» вивчення дисципліни забезпечує набуття здобувачами таких компетентностей та програмних результатів навчання:

Загальні компетентності	Факультет механіки, енергетики та інформаційних технологій G4-Відновлювальні джерела енергії та гідроенергетика (3к2)
Програмні результати навчання	Факультет механіки, енергетики та інформаційних технологій G4-Відновлювальні джерела енергії та гідроенергетика (2)

3. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви тем	Кількість годин											
	денна форма здобуття освіти (ЗФЗО)						заочна форма здобуття освіти (ЗФЗО)					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб.	інд.	с. р.		л	п	лаб.	інд.	с. р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Семестр I-II (якщо дисципліна вивчається в кількох семестрах) 2025-2026												
Розділ 1 I курс (за наявності окремих змістовних розділів)												
Тема 1. Легка атлетика,ЗФП, силова гімнастика	30		14			16	30		2			15
Тема 2. ЗФП,баскетбол,атлетична гімнастика	30		14			16	30		2			15
Тема 3. Баскетбол,ЗФП,атлетична гімнастика,єдиноборства	30		16			14	30		2			15
Тема 4. Л/атлетика,стрибки,біг на довгі дистанції	30		16			14	30		2			15
Усього годин	120		60			60	120		8			60
Семестр III-IV (якщо дисципліна вивчається в кількох семестрах) 2026-2027												
Розділ 2 II курс												
Тема 1. ЗФП,л/атлетика,спринтерськ о-стрибкова програма	30		14			16	30		2			15
Тема 2. ЗФП,волейбол,атлетична гімнастика	30		14			16	30		2			15
Тема 3. ЗФП, волейбол, атлетична гімнастика,єдиноборства	30		16			14	30		2			15
Тема 4. Л/атлетика,стрибки,біг на довгі дистанції	30		16			14	30		2			15
Усього годин	120		60			60	120		8			60
всього	240		120			120	240		28			120

4. ЛЕКЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ

№ з/п	Назви тем та їх короткий зміст	Кількість годин	
		ДФЗО	ЗФЗО
1			
2			
...			
Усього годин			

5. СЕМІНАРСЬКІ ЗАНЯТТЯ

№ з/п	Назви тем та їх короткий зміст	Кількість годин	
		ДФЗО	ЗФЗО
1			
2			
...			
Усього годин			

6. ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

№ з/п	Назви тем та їх короткий зміст	Кількість годин	
		ДФЗО	ЗФЗО
	I курс		
1	Легка атлетика,ЗФП, силова гімнастика	14	15
2	ЗФП,баскетбол,атлетична гімнастика	14	15
3	Баскетбол,ЗФП,атлетична гімнастика,єдиноборства	16	15
4	Л/атлетика,стрибки,біг на довгі дистанції	16	15
	Усього годин	60	60
	II курс		
1	ЗФП,л/атлетика,спринтерсько-стрибкова програма	14	15
2	ЗФП,волейбол,атлетична гімнастика	14	15
3	ЗФП, волейбол, атлетична гімнастика,єдиноборства	16	15
4	Л/атлетика,стрибки,біг на довгі дистанції	16	15
	Усього годин	60	60

8. САМОСТІЙНА РОБОТА

№ з/п	Назви тем та їх короткий зміст	Кількість годин	
		ДФЗО	ЗФЗО
1	Здоровий спосіб життя і гігієнічні основи фізичної культури і спорту. Гігієнічні вимоги для занять з бігу. Легка атлетика. Баскетбол.	3	15
2	Масовий і аматорський спорт, його функції і значення для суспільства. ``Рух Спорт для всіх``. Масовий і аматорський спорт, його функції і значення для суспільства. ``Рух Спорт для всіх``.	3	15
3	Олімпійський рух .Принципи та основні методи гартування	3	15
4	Історія параолімпійського руху, розвиток параолімпійського руху в Україні. Туризм. Волейбол.	3	15
5	Фізична культура. Фізичні якості. ППФП. Умови праці випускників ЛНУВМБ ім.. С.З. Гжицького на виробництві.	3	15
6	Вплив фізичних навантажень та тренувань на тілобудову людини. Корекція фігури.	3	15
7	Спортивне харчування. Значення сну і відпочинку в тренувальному процесі. Спортивна фармакологія. Заборонені фармазасоби, допінг.	3	15
8	Навантаження і відновлення як двоєдинний комплекс тренувального процесу . Вплив на процеси відновлення , реабілітація.	3	15
9	Програма`` Здоров`я нації та місце фізичної культури в справі оздоровлення українського суспільства``.	3	4
10	Вплив занять фізичною культурою і спортом на психічну сферу людини.	3	4
11	Сили оборони України. Структура і склад ЗСУ	6	15
12	Основи курсу «Тактична медицина». Безпека життєдіяльності (BLS). Перша медична допомога	6	15
Підготовка до навчальних занять та контрольних заходів		78	54
Усього годин		120	212

9. ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ

1. За складністю:

- Спрощені завдання: Для початківців або осіб з обмеженнями за станом здоров'я.
- Ускладнені завдання: Для підготовлених студентів або спортсменів.

2. За спрямованістю:

- Загальнорозвиваючі: Для комплексного розвитку організму.
- Спеціалізовані: Для розвитку конкретних якостей чи навичок.

3. За формою:

- Практичні: Безпосереднє виконання фізичних вправ.
- Теоретичні: Вивчення основ здорового способу життя, техніки безпеки тощо.

10. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

1. Словесні методи

Застосовуються для передачі знань, пояснення, постановки завдань та керівництва діяльністю студентів.

2. Наочні методи

Сприяють створенню чіткого уявлення про рух, його просторові та часові характеристики.

3. Практичні методи

Основна група методів, безпосередньо пов'язаних з руховою діяльністю студентів.

А) Методи розучування рухових дій

Б) Методи розвитку фізичних якостей (методи тренування)

4. Методи за ступенем самостійності

- Стандартно-репродуктивний: Студент точно відтворює показану або описану вправу.
- Самостійна робота за завданням: Студент самостійно виконує раніше розучені вправи за планом, складеному викладачем.

11. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

1. Педагогічний контроль

Методи опитування

Методи спостереження

Методи тестування (контрольні випробування).

2. Лікарський контроль

3. Самоконтроль

4. Взаємоконтроль.

- Поточний: Проводиться на кожному занятті для оперативної оцінки та корекції.
- Тематичний: Перевірка освоєння конкретної теми (наприклад, техніки гри у волейбол).
- Підсумковий (проміжний/підсумковий): Оцінка результатів за певний період (четверть, семестр, навчальний рік) за допомогою здачі нормативів.

12. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Таблиця 1 – Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, диференційованого заліку, курсового проєкту (роботи), практики	для заліку
90–100	A	відмінно	зараховано
82–89	B	добре	
74–81	C		
64–73	D	задовільно	
60–63	E		
35–59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0–34	F	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

13. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Нормативно-програмна документація.
2. Навчально-методичні матеріали для викладачів.
3. Навчально-методичні матеріали для студентів.
4. Матеріально-технічне та інформаційне забезпечення.

14. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Єрмаков С.С. Загальна фізична підготовка. Знавство для студентів вищих навчальних закладів. Харків: «ОВС», 2020. 462 с.
2. Максименко І.Г., Стельмахович В.М. Фізичне виховання: Підручник. Київ: «Здоров'я», 2018. 503 с.
3. Круцевич Т.Ю. (ред.) Теорія і методика фізичного виховання: У 2 т. Київ: «Олімпійська література», 2021.
4. Бойко В.В. Основи фізичного виховання: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2019. 352 с.
5. Іваницький М.Ф. Анатомія людини: Підручник. Київ: «Здоров'я», 2019. 544 с.
6. Сумаріков Д.В., Заборний В.І. Фізіологія людини і тварин: Підручник. Київ: Вища школа, 2017. 591 с.
7. Дутчак М.Й. Біомеханіка: навч. посіб. Львів: «Світ», 2018. 278 с.
8. Сердюк А.М. (ред.) Гігієна та основи здоров'я: Підручник. Київ: «Медицина», 2020. 376 с.

9. Петров С.О. Формування здорового способу життя: навч. посіб. Харків: «СКД», 2021. 192 с.
10. Лапуста С.П. Сучасний урок фізичної культури: методичний посібник. Тернопіль: «Мандрівець», 2019. 160с.
11. Гузеєв В.В. Спортивні ігри на уроках фізичної культури: методичні рекомендації. Київ: «Шкільний світ», 2022. 108 с.

Допоміжна

1. Булгакова Н.Ж. Олімпійська абетка: навч. посіб. для учнів загальноосвітніх шкіл. Київ: «Олімпійська література», 2018. 128с.
2. Платонов В.М. Історія олімпійського руху та спорту: Підручник. Київ: «Олімпійська література», 2017. 448с.
3. Дутка Н.С. Спортивна медицина: навч. посіб. Київ: «Здоров'я», 2019. 311 с.
4. Корягін В.М. Адаптивне фізичне виховання: Підручник. Київ: «НУФВСУ», 2020. 415с.
5. Желізняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивні ігри: техніка, тактика, методика навчання. Київ: «Академія», 2018. 520с.
6. Назаренко Л.Д. Гімнастика: Підручник. Київ: «Олімпійська література», 2021. 335 с.

Періодичні видання (журнали):

- «Спорт для всіх»
- «Теорія і методика фізичного виховання і спорту»
- «Слобожанський науково-спортивний вісник»
- «Фізичне виховання в школі»

15. ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. Міністерство молоді та спорту України (офіційний сайт)
2. Національний олімпійський комітет України (офіційний сайт)
3. Фахові сайти та портали, присвячені фізичній культурі, спорту та здоровому способу життя.