

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛТАВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет Технології виробництва і переробки продукції тваринництва

КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

СИЛАБУС

НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

освітньо-професійна програма Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка

спеціальність 141 Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка

галузь знань 14 14 Електрична інженерія
освітній ступінь бакалавр

Інженерно-технологічний факультет

Розробник:

Владислав КАНІВЕЦЬ – викладач кафедри фізичного виховання і спорту.

Полтава 2022 р.

Опис навчальної дисципліни та інформація про розробника

| | |
|--|--|
| Назва навчальної дисципліни | Фізичне виховання |
| Місце в індивідуальному навчальному плані здобувача вищої освіти | обов'язкова навчальна дисципліна |
| Назва структурного підрозділу | Кафедра фізичного виховання і спорту |
| Контактні дані розробників, які залучені до викладання | Викладач: Владислав КАНІВЕЦЬ Контакти: спортивний комплекс: kanivets.vladyslav@pdaa.edu.ua , 0667198262, сторінка викладача: https://www.pdau.edu.ua/people/kanivec-vladyslav-vadymovych |
| Рівень вищої освіти | Перший (бакалаврський) рівень |
| Спеціальність | 141 Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка |
| Освітня програма | Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка |
| Попередні умови для вивчення навчальної дисципліни | Цикл гуманітарних дисциплін. |

Заплановані результати навчання:

Мета вивчення навчальної дисципліни: застосування фізичних вправ з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової діяльності; застосування відповідних видів фізичних вправ та психофізичний тренінг для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності; застосування засобів фізичної культури і спорту з метою покращення здоров'я та рухової підготовленості, як складових ефективною професійної діяльності; застосування методів самоконтролю за станом здоров'я фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму; дотримання гігієнічних вимог у процесі оздоровлення і тренувань; простих прийомів масажу і самомасажу з метою відновлення організму після психофізичних навантажень та запобігання передчасній втомі під час інтенсивної, розумової і фізичної діяльності.

Основні завдання навчальної дисципліни: використовувати у своїй практичній діяльності набуті знання основних теоретичних положень з фізичного виховання; розвивати загальні фізичні якості за допомогою різновидів вправ легкої атлетики (біг, стрибки, метання та ін.); виконувати техніко-тактичні прийоми із спортивних ігор та мати навички суддівства (футбол, волейбол, настільний теніс, баскетбол, шахи); виконувати базові комплекси оздоровчої гімнастики та основні акробатичні та гімнастичні елементи що входять до різновидів гімнастики; планувати фізичне навантаження і здійснювати самоконтроль фізичного стану при виконанні швидко-силових вправ та вправ з обтяженням; застосовувати комплекси фізичних вправ для підвищення ефективності праці з урахуванням особливостей прикладно-професійної фахової діяльності; застосовувати комплекси фізичних вправ для підвищення ефективності праці з урахуванням особливостей прикладно-професійної фахової діяльності.

Компетентності

загальні:

ЗК10.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

Програмні результати навчання:

ПРН15. Розуміти та демонструвати добру професійну, соціальну та емоційну поведінку, дотримуватись здорового способу життя

Програма навчальної дисципліни

Тема 1. Фізична культура і основи здорового способу життя

Тема 2. Легка атлетика.

Тема 3. Гімнастика.

Тема 4. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.

Тема 5. Волейбол.

Тема 6. Баскетбол.

Тема 7. Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей.

Тема 8. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.

Структура(тематичний план)навчальної дисципліни

| Назви тем | Кількість годин | | | |
|---|-----------------|--------------|-----|------|
| | усього | у тому числі | | |
| | | л | пр. | с.р* |
| I семестр | | | | |
| Тема1. Фізична культура і основи здорового способу життя | 2 | 2 | - | - |
| Тема2. Легкаатлетика. Тема 2.1. Навчання техніки легкоатлетичних елементів. | 14 | - | 14 | 1 |
| Тема3. Гімнастика. Тема 3.1. Навчання технічних елементів гімнастики. | 14 | - | 14 | 1 |
| II семестр | | | | |
| Тема4. Оздоровчеіприкладнезначеннязанять фізичною культурою і спортом. | 2 | 2 | - | - |
| Тема5. Волейбол. Тема 5.1. Навчання технічних елементів волейболу. | 10 | - | 10 | 1 |
| Тема6. Баскетбол. Тема 6.1. Навчання технічних елементів баскетболу. | 10 | - | 10 | 1 |
| Тема 2. Легка атлетика. Тема2.2. Розвиток швидкості. | 8 | - | 8 | 1 |
| Всього за 1 курс | 60 | 4 | 56 | 5 |
| III семестр | | | | |
| Тема 7. Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей. | 2 | 2 | - | - |
| Тема2. Легка атлетика Тема2.3. Розвиток спритності. | 14 | - | 14 | 1 |
| Тема3. Гімнастика Тема3.2. Вдосконалення гімнастичних комбінацій. | 14 | - | 14 | 1 |
| IV семестр | | | | |
| Тема8. Основираціональногохарчуванняприрізноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності. | 2 | 2 | - | - |
| Тема 5. Волейбол. Тема5.2. Вдосконалення техніки волейболу. | 10 | - | 10 | 1 |
| Тема6. Баскетбол. | 10 | - | 10 | 1 |

| | | | | |
|---|-----|---|-----|----|
| Тема 6.2. Вдосконалення техніки баскетболу. | | | | |
| Тема 2. Легка атлетика. Тема 2.4. Розвиток витривалості. | 8 | - | 8 | 1 |
| Всього за 2курс | 60 | 4 | 56 | 5 |
| Всього за 1-2 курс | 120 | 8 | 112 | 10 |

* Для спеціальних медичних груп

Форми оцінювання результатів навчання.

| Програмні результати навчання | Форма оцінювання | | | | | | Разом |
|---|---|---|----------------------|--------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-------|
| | Вивчення, засвоєння, та вдосконалення технічних навичок та елементів тем на практичних заняттях та лекцій | Виконання нормативів на практичних заняттях | Розв'язування тестів | Написання рефератів спец. мед. Груп* | Виконання комплексів РГГ/ВГ | Участь у спортивних заходах | |
| ПРН15. Розуміти та демонструвати добру професійну, соціальну та емоційну поведінку, дотримуватись здорового способу життя | 60 | 28 | 10 | 18 | 2 | 10 | 100 |

* для спеціальних медичних груп

Схема нарахування балів з навчальної дисципліни

| Назва теми | Форми контролю Результатів навчання здобувачів вищої освіти | | | | | | Разом по темі |
|--|---|---|----------------------|--------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------|
| | Вивчення, засвоєння, та вдосконалення технічних навичок та елементів тем на практичних заняттях та лекцій | Виконання нормативів на практичних заняттях | Розв'язування тестів | Написання рефератів спец. мед. Груп* | Виконання комплексів РГГ/ВГ | Участь у спортивних заходах | |
| I семестр Тема 1. «Фізична культура і основи здорового способу життя» | 1 | - | - | - | - | - | 1 |
| Тема 2. Легка атлетика. Тема 2.1. | 7 | 4 | - | - | - | - | 11 |
| Тема 3. Гімнастика. Тема 3.1. Навчання технічних елементів гімнастики | 7 | 3 | - | - | - | - | 10 |
| Написання та пров. комплексів РГГ | - | - | - | - | 1 | - | 1 |

| | | | | | | | |
|--|----|----|-------|-------|---|----|-----|
| II семестр Тема 4. «Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом» | 1 | - | - | - | - | - | 1 |
| Тема 5. Волейбол Тема 5.1. Навчання технічних елементів волейболу | 5 | 2 | - | - | - | - | 7 |
| Тема 6. Баскетбол. Тема 6.1. Навчання технічних елементів баскетболу. | 5 | 3 | - | - | - | - | 8 |
| Тема 2. Легка атлетика. Тема 2.2. Розвиток швидкості | 4 | 2 | - | - | - | - | 6 |
| III семестр Тема 7. Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей | 1 | - | - | - | - | - | 1 |
| Тема 2. Легка атлетика. Тема 2.3. Розвиток спритності | 7 | 4 | - | - | - | - | 11 |
| Тема 3. Гімнастика. Тема 3.2. Вдосконалення гімнастичних комбінацій | 7 | 3 | - | - | - | - | 10 |
| Написання та пров. комплексів ВГ | - | - | - | - | 1 | - | 1 |
| IV семестр Тема 8. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостям життєдіяльності | 1 | - | - | - | - | - | 1 |
| Тема 5. Волейбол Тема 5.2. Вдосконалення техніки волейболу | 5 | 2 | - | - | - | - | 7 |
| Тема 6. Баскетбол. Тема 6.2. Вдосконалення техніки баскетболу | 5 | 3 | - | - | - | - | 8 |
| Тема 2. Легка атлетика. Тема 2.4. Розвиток витривалості | 4 | 2 | - | - | - | - | 6 |
| Участь у спортивних заходах | - | - | - | - | - | 10 | 10 |
| Разом | 60 | 28 | (10)* | (18)* | 2 | 10 | 100 |

* для спеціальних медичних груп

Схема нарахування балів з навчальної дисципліни

| Накопичування балів з навчальної дисципліни | |
|---|-----------------------------|
| види навчальної роботи | максимальна кількість балів |
| Засвоєння матеріалу лекцій | 4 |
| Засвоєння матеріалу на практичних заняттях | 56 |
| Виконання контрольних нормативів | 28 |
| Написання та проведення комплексів ранкової гігієнічної та виробничої гімнастик | 2 |
| Участь у спортивних заходах | 10 |
| Максимальна кількість балів | 100 |

Трудомісткість:

Загальна кількість годин – 120 год.

Кількість кредитів – 4,0

Форма кінцевого контролю – залік

Політика навчальної дисципліни

| | |
|---|---|
| Політика щодо дедайннів та перекладання: | Практичні роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються зі зменшенням балів (-30 %). Перекладання поточного та підсумкового контролів відбувається за наявності поважних причин (наприклад, хвороба тощо) та із дозволу деканату. |
| Політика щодо академічної доброчесності: | Здобувач вищої освіти повинен дотримуватись Кодексу академічної доброчесності https://www.pdaa.edu.ua/sites/default/files/node/4518/kodeks-akademichnoyi-dobrochesnosti.pdf та Кодексу про етику викладача та здобувача вищої освіти https://www.pdaa.edu.ua/sites/default/files/node/4518/etychnyy-kodeks.pdf Полтавського державного аграрного університету. Дотримання академічної доброчесності здобувачами освіти передбачає: самостійне виконання всіх навчальних завдань поточного та підсумкового контролів результатів навчання (для осіб з особливими освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їхніх індивідуальних потреб і можливостей); обов'язкове покликання на джерела інформації під час використання ідей, розробок, тверджень; дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права; надання достовірної інформації про результати власної навчальної, наукової, творчої діяльності, запозичені методики досліджень. |
| Політика щодо відвідування: | Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання. За об'єктивних причин (наприклад, лікарняний, стажування тощо) навчання може відбуватись з використанням інформаційних технологій (у змішаній чи/та дистанційній формах за погодженням із керівником курсу та деканом факультету). |

Рекомендовані джерела інформації

Основні

1. Єрмоєнко Е. А. Засади формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016.

2. Каніщева О. П. Диференційований підхід до фізичного виховання студентів із низькими адаптаційними можливостями організму : автореф. дис канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Каніщева Оксана Павлівна ; Харківська держ. акад. фіз. культури. Харків, 2011. 18 с.

3. Кашуба В. О., Голованова Н. Л. Інноваційні технології в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки учнівської молоді : монографія. Луцьк : Вежа Друк, 2018. 208с.

4. Чернозуб А.А. Безпечні та критичні рівні фізичних навантажень для тренуваних та нетренуваних осіб в умовах м'язової діяльності силової спрямованості. *Фізіологічний журнал*. 2016. Т. 62, № 2.

5. Дубогай О.Д., Завацький В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: Навчальний посібник. Луцьк: Надстир'я, 1995. 220 с.

6. Дубогай О.Д., Тучак А.М., Костикова С.Д., Єфімов А.О. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації. Луцьк, 1997.

Допоміжні

1. Онищенко І.М. Психологія фізичного виховання і спорту: Навчальний посібник. К.: Вища школа, 1975. 192 с.

2. Петренко М.І. Самостійні заняття студентів з фізичного виховання: Навчальний посібник. Вінниця, 1997. 104 с.
3. Платонов В.Н., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 1995. 320 с.
4. Старушенко Л.І. Анатомія і фізіологія людини: Навчальний посібник (пер. з російської): К.: Вища школа, 1992. 208 с.
5. Романенко В.О. Рухові здатності людини. Донецьк: “Новий світ”, УК Центр, 1999. 336 с.
6. Ткач П.М. Фізичне виховання студентів вузу: Навчальний посібник. Кн.І. Луцьк: “Надстир’я”, 1996. 178 с.
7. Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа Є. Н. Теорія фізичного виховання. Львів: ЛОНМІО, 1996. 220 с.

Інформаційні ресурси мережі Інтернет

1. Закон України Про вищу освіту від 01 липня 2014 року № 1556 VII (редакція станом на 05.03.2017 р.). URL : <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>.
2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24 грудня 1993 року № 3808 XII (зі змінами). URL : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/page>.
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 09 лютого 2016 року № 42/2016. URL : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>.
4. Указ Президента України Про пріоритети розвитку фізичної культури і спорту в Україні від 21 липня 2008 року № 640/2008 (зі змінами). URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/640/2008>.
5. Указ Президента України Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту від 28 вересня 2004 року № 1148/2004 (зі змінами). URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004>.
6. Постанова Кабінету Міністрів України Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року від 01 березня 2017 року № 115. URL : <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-%D0%BF>.
7. Розпорядження Кабінету Міністрів України Про схвалення Концепції Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року від 09 грудня 2015 року № 1320-р. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1320-2015-%D1%80>.
8. Наказ Міністерства освіти і науки України Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах від 11 січня 2006 року № 4. URL : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0249-06>.
9. Ажиппо, О. Ю. До питання підвищення інтересу студентів до занять фізичного виховання. О.Ю. Ажиппо, Н. В. Криворучко // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : зб. наук. ст. II Всеукр. наук.-практ. конф., Х., 2016. С. 6–11. URL: <http://journals.uran.ua/hdafktmfv/article/view/70874>.
10. Коваль, О. Г. Особливості нормування фізичних навантажень при оздоровчому тренуванні студентів. О. Г. Коваль, М. В. Гуска // Вісн. Кам’янець-Поділ. нац. ун-ту. Фіз. виховання, спорт і здоров’я людини. – 2016. – Вип. 9. URL : <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/76365>